



こんだて表(幼児後期食)

1食あたりの栄養量
 エネルギー 340 kcal
 蛋白質 11.7 g
 脂質 8 g



月	火	水	木	金	土
		1/1	1/2	1/3	1/4
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) マヨネーズかけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	せりご飯 ☆絆五絲(大皿) 味噌汁(サツマイモ) <small>(夕食) ☆鶏肉の塩焼き ☆オクラの和え物 ☆煮付け(南瓜・挽肉)</small>	米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	米飯 120g ☆鶏肉のトマト煮 クラムチャウダー* タ から取る ☆サラダ(おから) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜)</small>	米飯 120g ☆焼き魚(白身)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)* 朝 から取る ☆サラダ(卵)	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)* 朝 から取る サラダ(胡瓜) 	☆散らしずし ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆ドレッシングかけ(カリ50) <small>(夕食) ☆野菜あんかけ(鶏) ☆炒り煮(小松菜) ☆塩もみ(かぶ)</small>	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(白菜・かぶ) ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	米飯 120g ☆メンチカツ◇付* タ から取る 冬野菜のミソトロネ* タ から取る ☆ツナ和え <small>(朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) ☆盛り合せ(白福・鮭) ☆炒り煮(白菜・厚)</small>	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)* 朝 から取る サラダ(レタス) 	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆天ぷらうどん(レンコン) ☆味噌マヨネーズ和え
1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・厚揚げ)* 朝 から取る 茶碗蒸し	米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢) <small>(夕食) ☆麻婆豆腐 ☆炒り煮(なす) ☆ごま和え(白菜・人参)</small>	米飯 120g ☆ムニエル(生さけ)◇付 吉野汁* タ から取る ☆サラダ(か・キュウリ) 	米飯 120g ☆華風焼き 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) 干物(シヤキ) ☆炒り煮(ピーマン)</small>	米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ホタテスープ	米飯 60g ☆ミートローフ◇付* タ から取る ☆肉きしめん ☆サラダ(パプリカ)
1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(春雨)(完) ☆ゆかり和え	米飯 120g ☆シチュー(カリフラワー) ☆ハムエッグ◇付 盛り合せサラダ(キャベツ) <small>(夕食) ☆ひりょうず(完) ☆根菜の炒り煮 ☆和え物(菜の花)</small>	米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	米飯 120g ☆煮付盛合(若鶏・なす) フンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー) <small>(朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) ☆佃煮(白福豆)</small>	米飯 120g ☆おでん かきたま汁(卵・ワケギ) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	

* 食材の都合により変更になる場合があります。
 益田赤十字病院 栄養課