こんだて表（幼児後期食）

1食あたりの栄養量	
エネルギー	330 kcal
蛋白質	11.7 g
脂質	7.6 g

	月	火	水	木	金	土
					5/1	5/2
昼					米飯 120g . ☆焼き魚（白身）◇付 味噌汁（豆腐・ﾜｹｷﾞ） ☆ｻﾗﾀﾞ（卵）	米飯 60g . みぞれかけ（鮭） 煮込み風きしめん ☆かつお和え（しろな）
	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
昼				米飯 120g . ☆ﾒﾝﾁｶﾂ◇付※夕から取る 春野菜のﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ※夕から取る ☆ﾂﾅ和え （朝食）味噌汁（玉葱・南瓜）☆盛合せ(白福・鮭)☆炒り煮(白菜・厚揚)	米飯 120g . ☆如意巻き◇付 すまし汁（豆腐・ねぎ） ☆炒り煮（小松菜・豚肉	米飯 60g . 焼き魚（白身魚）◇付 ☆にゅうめん ☆味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え
	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
昼	米飯 120g . ☆肉豆腐 味噌汁（大根・厚揚げ）※朝から取る 茶碗蒸し	炊き込ご飯（鶏） . ☆中華風ｻﾗﾀﾞ すまし汁（魚） （夕食）☆塩麹焼（さけ）◇付☆炒り煮（なす）☆白和え（白菜・人参）	米飯 120g . ☆立田揚げ（若鶏）◇付 吉野汁※夕から取る ☆ｻﾗﾀﾞ（ｶﾘ・ｷｭｳﾘ）	米飯 120g . ☆みそ焼き（豚肉）◇ 吸物（お花とうふ） ☆ごま和え（ほうれん （朝食）味噌汁（白菜・玉葱）★焼き魚（さわら西京）☆ｿﾃｰ(ﾋﾞｰﾏﾝ・ﾃｸﾉ)	米飯 120g . ☆ｸｲｯｸ酢豚 ☆含め煮（焼き豆腐） ﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ	米飯 60g . ☆空揚げ（魚）◇付 ☆きつねうどん ☆ｻﾗﾀﾞ（ﾊﾟﾌﾟﾘｶ）
	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
昼	米飯 120g . ☆甘酢あんかけ 鶏団子ｽｰﾌﾟ（完） ゆかり和え（胡瓜）	米飯 120g . ☆ﾊﾑｴｯｸﾞ ◇付 味噌汁（玉葱・卵）※朝から取る ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ（ﾄﾏﾄ） （夕食）☆ひりょうず(完)☆煮浸し(菜の花)ポタージュスープ	米飯 120g . 麻婆豆腐 味噌汁（若鶏） ☆煮浸し（なす）	米飯 120g . ☆塩麹焼（鶏肉）◇付 ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｽｰﾌﾟ ☆ｻﾗﾀﾞ（ｶﾘﾌﾗﾜｰ） （朝食）味噌汁（馬鈴・油揚）☆茹で卵☆きんぴら煮(大根)	米飯 120g . ☆和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ◇付 ☆すまし汁（ﾎﾟｰﾁ） ☆ごま和え（ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞ	米飯 60g . ☆冷卵豆腐◇付 ☆ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 野菜ｽｰﾌﾟ
	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
昼	米飯 120g . ☆煮付盛合（鶏・馬齢） 味噌汁（若鶏・冷里芋） ﾏﾖﾈｰｽﾞかけ（ﾄﾏﾄ）	米飯 120g . ☆牛丼④ ☆絆五絲（大皿） すまし汁（豆腐） （夕食）☆八宝菜☆オクラの和え物☆煮付け(南瓜・挽肉)	米飯 120g . ☆煮魚（白身魚） けんちん汁 ☆かつお和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	米飯 120g . ☆鶏肉の塩焼き◇付 だんご汁（白玉団子） ☆ｻﾗﾀﾞ（おから） （朝食）味噌汁（白菜・ちくわ）☆炒り煮(焼き豆腐)☆かつお和え(ﾎｳﾚﾝ)	米飯 120g . ☆焼き魚（白身）◇付 味噌汁（豆腐・ﾜｹｷﾞ） ☆ｻﾗﾀﾞ（卵）	米飯 60g . みぞれかけ（鮭） 煮込み風きしめん ☆かつお和え（しろな）

＊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