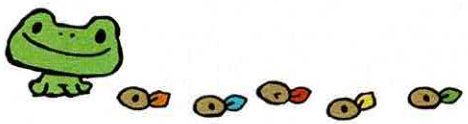
こんだて表（幼児後期食）



1食あたりの栄養量	
エネルギー	340 kcal
蛋白質	11.8 g
脂質	8.0 g

	月	火	水	木	金	土
	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
昼	米飯 120g . ☆すき焼き風煮 味噌汁（なす・豆腐）※朝から取る ﾏﾖﾈｰｽﾞかけ（ﾄﾏﾄ）	☆鮭寿司 . ☆ﾌﾗｲ（鰺）◇付 かきたま汁 ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ（かり50） （夕食） ☆野菜あんかけ（蒸） ☆炒り煮（小松菜） ☆サラダ（豆苗）	米飯 120g . ☆みそ焼き（魚）◇付 すまし汁（白菜・大根） ☆炒り煮（南瓜・挽肉）	菜飯（ﾁﾘﾒﾝ）米飯 . ☆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 ☆かつお和え（ｷｬﾍﾞﾂ） （朝食） 味噌汁（玉葱・南瓜） ☆盛り合せ（白波・鮭） ☆炒り煮（白菜・厚揚）	米飯 120g . ☆豆腐炒め 味噌汁（なす・しめじ）※朝から取る ｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ）	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
	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
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（かり・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（ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾁｸﾜ）	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）
	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
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（馬齢・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
	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
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）
	6/29	6/30				
昼	米飯 120g . ☆すき焼き風煮 味噌汁（なす・豆腐）※朝から取る ﾏﾖﾈｰｽﾞかけ（ﾄﾏﾄ）	☆鮭寿司 . ☆ﾌﾗｲ（鰺）◇付 かきたま汁 ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ（かり50） （夕食） ☆野菜あんかけ（蒸） ☆炒り煮（小松菜） ☆サラダ（豆苗）				

＊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