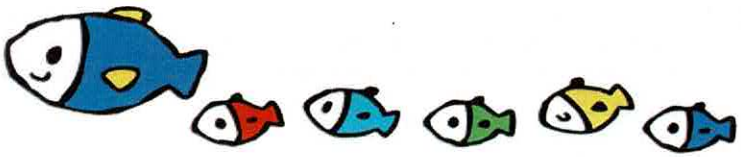
こんだて表（幼児後期食）



1食あたりの栄養量	
エネルギー	330 kcal
蛋白質	11.4 g
脂質	7.2 g

	月	火	水	木	金	土
			7/1	7/2	7/3	7/4
昼			米飯 120g . ☆みそ焼き（魚）◇付 すまし汁（白菜・大根） ☆炒り煮（南瓜・挽肉）	米飯 120g （朝食）味噌汁（玉葱・南瓜）☆盛り合せ（白波・鮭）☆炒り煮（白菜・厚揚） . ☆ﾒﾝﾁｶﾂ◇付※夕から取る 夏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）	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 ☆冷かけうどん（ｴﾋﾞ） ☆味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え
	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
昼	米飯 120g . ☆肉豆腐 味噌汁（大根・厚揚げ）※朝から取る 茶碗蒸し	（夕食）☆塩麹焼（さけ）◇付☆炒り煮（なす）☆白和え（白菜・人参） ☆散らし（七夕） . ☆ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（鶏）◇付 冷吸物（七夕）	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）	（朝食）味噌汁（白菜・玉葱）★焼き魚（さわら西京）☆かつお和え（ホウレン） 米飯 120g . 盛り合せｻﾗﾀﾞ（ｻｻﾐ） 吸物（お花とうふ） ☆炒り煮（ﾋﾟｰﾏﾝ・人参）	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 . ☆ﾐｰﾄﾛｰﾌ◇付※夕から取る 冷かけきしめん（鶏） ☆ｻﾗﾀﾞ（ﾊﾟﾌﾟﾘｶ）
	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
昼	米飯 120g . ☆甘酢あんかけ 鶏団子ｽｰﾌﾟ（春雨）（完） ゆかり和え（胡瓜）	（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 . ☆なすｶﾚｰ（保育所） ☆ﾊﾑｴｯｸﾞ◇付 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ（ﾄﾏﾄ）	米飯 120g . 麻婆豆腐 味噌汁（若鶏） ☆煮浸し（なす）	（朝食）味噌汁（馬鈴・厚揚）☆ゆで卵☆きんぴら煮（大根） 米飯 120g . ☆煮付盛合（若鶏・なす ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｽｰﾌﾟ ☆ｻﾗﾀﾞ（ｶﾘﾌﾗﾜｰ）	米飯 120g . ☆和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ◇付 すまし汁（ﾎﾟｰﾁﾄﾞｴｯｸﾞ） ☆ごま和え（ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞ）	米飯 60g . ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆ｵｸﾗｻﾗﾀﾞ
	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
昼		（夕食）☆八宝菜☆オクラの和え物☆煮付け（南瓜・挽肉） 米飯 120g . ☆三色丼 ☆絆五絲（大皿） すまし汁（ｳｽﾞﾏｷ麸）	米飯 120g . ☆煮魚（白身魚） けんちん汁 ☆かつお和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	（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 . ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜ｽｰﾌﾟ ☆ｻﾗﾀﾞ（おから）	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 . ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え（白菜）
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	
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）	（夕食）☆野菜あんかけ（蒸）☆炒り煮（小松菜）☆サラダ（パプリカ） ☆石狩ご飯 . ☆焼き魚（白身魚）◇付 すまし汁（ｳｽﾞﾏｷ麸） ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｶｹ（ｶﾘﾌﾗﾜｰ）	米飯 120g . ☆みそ焼き（魚）◇付 すまし汁（白菜・大根） ☆炒り煮（南瓜・挽肉）	（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 . ☆ﾒﾝﾁｶﾂ◇付※夕から取る 夏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）	米飯 120g . ☆豆腐炒め 味噌汁（ｲﾝｹﾞﾝ・ｼﾒｼﾞ）※朝から取る ｻﾗﾀﾞ（ﾚﾀｽ）	

＊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