

7月2日～7月8日

鹿島学園献立表

	7月2日 (月曜)食	7月3日 (火曜)食	7月4日 (水曜)食	7月5日 (木曜)食	7月6日 (金曜)食	7月7日 (土曜)食	7月8日 (日曜)食
朝 食	☆さば塩焼き ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 828 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	☆厚焼き玉子 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	☆野菜炒め ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 26.2 g	☆目玉焼き ☆小松菜ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 581 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	☆ほっけの塩焼き ☆茄子と厚揚げの含め煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 24.6 g	☆豆腐ハンバーグ ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 729 kcal 大盛 897 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.6 g
	☆焼肉 ☆かぼちゃそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 830 kcal 大盛 998 kcal 蛋白質 32 g 脂質 29.8 g	☆鶏唐揚げ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 958 kcal 大盛 1126 kcal 蛋白質 30 g 脂質 43.4 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆ナポリタン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 978 kcal 大盛 1146 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 41.3 g	☆ビーフカレー ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1126 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 38.5 g	☆酢豚 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1024 kcal 大盛 1192 蛋白質 33.9 g 脂質 41.9 g	☆七夕そうめん ☆天ぷら ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 793 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 31.3 g	☆にらもやし麻婆 ☆かに玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 779 kcal 大盛 947 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 30.9 g
昼 食	☆キムチ牛丼 ☆ハムカツ ☆ほうれん草のおかか和え ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	☆家常豆腐 ☆エビ焼売 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	☆豚しゃぶ ☆レンコン挟み揚げ ☆厚揚げと里芋の甘辛煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆黄桃缶 普通盛 1025 kcal 大盛 1193 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 41 g	☆チンジャオロース ☆白身フライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	☆チキンカツ ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1017 kcal 大盛 1185 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 47.4 g	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆カニ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーチェ (いちご) 普通盛 1020 kcal 大盛 1188 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 41 g	☆豚肉の生姜焼き ☆うずら串フライ ☆鍋しぎ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1032 kcal 大盛 1200 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 57.1 g
	普通盛 2694 kcal 大盛 3030 kcal 蛋白質 102.3 g 脂質 108.5 g	普通盛 2623 kcal 大盛 2959 kcal 蛋白質 89.2 g 脂質 120.5 g	普通盛 2692 kcal 大盛 3196 kcal 蛋白質 103.2 g 脂質 109.6 g	普通盛 2720 kcal 大盛 3056 kcal 蛋白質 100.1 g 脂質 96.6 g	普通盛 2622 kcal 大盛 2958 kcal 蛋白質 90.5 g 脂質 540.9 g	普通盛 2502 kcal 大盛 2838 kcal 蛋白質 112.9 g 脂質 96.9 g	普通盛 2540 kcal 大盛 3044 kcal 蛋白質 88.8 g 脂質 111.6 g
合 計							