

7月9日～7月15日

鹿島学園献立表

	7月9日 (月曜)食	7月10日 (火曜)食	7月11日 (水曜)食	7月12日 (木曜)食	7月13日 (金曜)食	7月14日 (土曜)食	7月15日 (日曜)食
朝 食	☆赤魚の塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	☆スクランブルエッグ ☆ハッシュドポテト ☆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 871 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャバツ ☆いんげんのピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 781 kcal 大盛 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆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 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆イワシの煮付け ☆とろろ芋 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆カニかまロール ☆小松菜のツナマヨ和え ☆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 27.1 g 脂質 28.5 g
	☆豚バラ大根 ☆チーズスティック春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 37.2 g	☆ポークピカタ ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 875 kcal 大盛 1043 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 40.6 g	☆メンチカツ ☆焼きビーフン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1092 kcal 大盛 1260 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 43.7 g	☆チキンカレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ(コーン) ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1034 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 36.9 g	☆油淋鶏 ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 925 kcal 大盛 1093 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 38.1 g	☆唐揚げ弁当 エネルギー 939 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 36.4 g	☆ミートソーススパゲティ ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 995 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 33.4 g
昼 食	☆ガリバタチキン ☆ポテトサラダ ☆ブロッコリーのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツヨーグルト 普通盛 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆チーズハンバーグ ☆野菜コロッケ ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 925 kcal 大盛 1093 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 39.8 g	☆鶏肉の生姜焼き ☆エビカツ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	☆牛肉の塩炒め ☆ニラ玉 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 776 kcal 大盛 944 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 33.8 g	☆ポークチャップ ☆春巻き ☆いんげんのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1115 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 56.1 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆じゃがいも金平 ☆ほうれん草の白和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆白桃缶 普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 37.9 g	☆ポーク南蛮 ☆茄子の煮浸し ☆ささみと胡瓜の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 934 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 46.1 g
	普通盛 2517 kcal 大盛 3021 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 529.5 g	普通盛 2671 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 91.4 g 脂質 118.9 g	普通盛 2688 kcal 大盛 3024 kcal 蛋白質 112.2 g 脂質 106.9 g	普通盛 2646 kcal 大盛 2982 kcal 蛋白質 100.5 g 脂質 96.6 g	普通盛 2808 kcal 大盛 3182 kcal 蛋白質 100.8 g 脂質 135 g	普通盛 2528 kcal 大盛 2864 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 93.7 g	普通盛 2626 kcal 大盛 2962 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 108 g
合 計							