

9月10日～9月16日

鹿島学園献立表

	9月10日 (月曜)食	9月11日 (火曜)食	9月12日 (水曜)食	9月13日 (木曜)食	9月14日 (金曜)食	9月15日 (土曜)食	9月16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	☆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	☆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	☆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	☆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	☆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	☆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 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	エネルギー 871 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	普通盛 781 kcal 大盛 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 g	普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	エネルギー 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	普通盛 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆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	☆ポークソテー ☆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	☆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	☆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	☆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	☆豚トマト煮 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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
	普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 37.2 g	普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 48.1 g	普通盛 1092 kcal 大盛 1260 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 43.7 g	エネルギー 1034 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 36.9 g	普通盛 925 kcal 大盛 1093 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 38.1 g	普通盛 977 kcal 大盛 1145 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 39.9 g	エネルギー 995 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 33.4 g
夕食	☆ガリパタチキン ☆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	☆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	☆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	☆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	☆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	☆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	☆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 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	普通盛 925 kcal 大盛 1093 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 39.8 g	普通盛 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	普通盛 776 kcal 大盛 944 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 33.8 g	普通盛 1115 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 56.1 g	普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 37.9 g	普通盛 934 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 46.1 g
合計	普通盛 2517 kcal 大盛 3021 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 529.5 g	普通盛 2708 kcal 大盛 3044 kcal 蛋白質 87.9 g 脂質 126.4 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 2566 kcal 大盛 2902 kcal 蛋白質 95 g 脂質 97.2 g	普通盛 2626 kcal 大盛 2962 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 108 g