

9月17日～9月23日

鹿島学園献立表

	9月17日 (月曜)食	9月18日 (火曜)食	9月19日 (水曜)食	9月20日 (木曜)食	9月21日 (金曜)食	9月22日 (土曜)食	9月23日 (日曜)食
朝 食	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆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 34.4 g 脂質 18.9 g	☆ミートオムレツ ☆バターコーン ☆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 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	☆かに玉 ☆味付け海苔 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 605 kcal 大盛 773 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.7 g	☆ハムエッグ ☆ハッシュドポテト ☆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 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	☆さば煮込み ☆キムチ冷奴 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 30.7 g	☆ししゃも唐揚げ ☆チンゲン菜おかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 667 kcal 大盛 835 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g
	☆鶏肉のチリソース ☆牛肉コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 29.2 g	☆麻婆春雨 ☆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 949 kcal 大盛 1117 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 32.1 g	☆さんまの蒲焼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 898 kcal 大盛 1066 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 38.9 g	☆ビーフシチュー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 957 kcal 大盛 1125 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 48.9 g	☆とろろうどん ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 866 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 30.2 g	☆天丼 ☆切り昆布と竹輪の炒め煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1063 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 30.2 g	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 967 kcal 大盛 1135 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 48.1 g
昼 食	☆とんかつ ☆ふかし芋 ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1015 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	☆牛スタミナ漬 ☆なす肉詰めフライ ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	☆海鮮ミックスフライ ☆もやしとにらのソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 757 kcal 大盛 925 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 29.7 g	☆二色丼 ☆手羽先唐揚げ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 エネルギー 1045 kcal 蛋白質 387.0 g 脂質 35.2 g	☆豚テキ ☆イカフライ ☆人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイン缶 普通盛 953 kcal 大盛 1121 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 43.1 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆かぼちゃコロッケ ☆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 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 40 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ほうれん草バター炒め ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁豆腐 普通盛 939 kcal 大盛 1107 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 36.3 g
	普通盛 2508 kcal 大盛 3012 kcal 蛋白質 102.6 g 脂質 97.6 g	普通盛 2629 kcal 大盛 2797 kcal 蛋白質 84 g 脂質 105.8 g	普通盛 2528 kcal 大盛 3032 kcal 蛋白質 108.7 g 脂質 105.8 g	普通盛 2607 kcal 大盛 2943 kcal 蛋白質 434.3 g 脂質 105.8 g	普通盛 2533 kcal 大盛 2701 kcal 蛋白質 93 g 脂質 104.6 g	普通盛 2703 kcal 大盛 3039 kcal 蛋白質 100.5 g 脂質 100.9 g	普通盛 2573 kcal 大盛 3077 kcal 蛋白質 96.2 g 脂質 111.8 g
合 計							