

10月8日～10月14日

## 鹿島学園献立表

	10月8日 (月)食	10月9日 (火)食	10月10日 (水)食	10月11日 (木)食	10月12日 (金)食	10月13日 (土)食	10月14日 (日)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	☆スクランブルエッグ ☆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	☆ミートボール ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆野菜コロッケ ☆とろろ芋 ☆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 ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆イワシの煮付け ☆ピリ辛ごぼう ☆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 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	エネルギー 827 kcal 蛋白質 29 g 脂質 37.4 g	普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31.7 g	普通盛 615 kcal 大盛 783 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.6 g	エネルギー 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	普通盛 677 kcal 大盛 845 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 21.8 g	普通盛 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆かき揚げ丼 ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚キムチ ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆タンメン ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークカレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆唐揚げ弁当	☆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	☆エビフライ ☆ナポリタン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 995 kcal 大盛 1182 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 25.5 g	普通盛 811 kcal 大盛 979 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 31.4 g	エネルギー 873 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 31.5 g	エネルギー 1037 kcal 蛋白質 33 g 脂質 31.6 g	エネルギー 939 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 36.4 g	普通盛 1092 kcal 大盛 1260 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 43.7 g	普通盛 802 kcal 大盛 970 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 31.1 g
夕食	☆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	☆チーズハンバーグ ☆コーンコロッケ ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイン缶	☆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	☆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	☆鶏肉の照り焼き ☆ジャーマンポテト ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆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 ☆杏仁フルーツ	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆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 1076 kcal 大盛 1244 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 50.1 g	普通盛 997 kcal 大盛 1165 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 41.6 g	普通盛 940 kcal 大盛 1108 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.9 g	普通盛 776 kcal 大盛 944 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 33.8 g	普通盛 942 kcal 大盛 1110 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 44.1 g	普通盛 810 kcal 大盛 978 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 32.1 g	普通盛 1068 kcal 大盛 1236 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 51.8 g
合計	普通盛 2807 kcal 大盛 3330 kcal 蛋白質 94.3 g 脂質 103.8 g	普通盛 2635 kcal 大盛 2971 kcal 蛋白質 91.4 g 脂質 110.4 g	普通盛 2558 kcal 大盛 2894 kcal 蛋白質 106.5 g 脂質 104.1 g	普通盛 2428 kcal 大盛 2764 kcal 蛋白質 92.7 g 脂質 83 g	普通盛 2649 kcal 大盛 2817 kcal 蛋白質 92.1 g 脂質 121.3 g	普通盛 2579 kcal 大盛 2915 kcal 蛋白質 92.8 g 脂質 97.6 g	普通盛 2567 kcal 大盛 3071 kcal 蛋白質 96.3 g 脂質 111.4 g

都合により献立が変更される場合がございます。ご了承ください。