

10月15日～10月21日

鹿島学園献立表

	10月15日 (月曜)食	10月16日 (火曜)食	10月17日 (水曜)食	10月18日 (木曜)食	10月19日 (金曜)食	10月20日 (土曜)食	10月21日 (日曜)食
朝食	☆ほっけの塩焼き ☆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 687 kcal 大盛 855 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 23 g	☆ハムエッグ ☆ほうれん草コーンソテー ☆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 796 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 35.2 g	☆厚焼き玉子 ☆鶏ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 772 kcal 大盛 940 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 31.1 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	☆ミートオムレツ ☆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 703 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g	☆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	☆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
	昼食	☆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 36.3 g 脂質 29.2 g	☆麻婆茄子 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1136 kcal 大盛 1304 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 55.2 g	☆天丼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1079 kcal 大盛 994 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 32.2 g	☆ハヤシライス ☆コーンコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1003 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 35.9 g	☆冷やしとろろうどん ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 796 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 24.8 g	☆鶏唐揚げ ☆ツナじゃが ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 857 kcal 大盛 1025 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 32.4 g
夕食		☆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	☆海鮮ミックスフライ ☆もやしとほうれん草のソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル 普通盛 866 kcal 大盛 1034 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 29.9 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	☆チンジャオロース ☆イカフライ ☆人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 817 kcal 大盛 985 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 31.4 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆ハムカツ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーチェ (いちご) 普通盛 1021 kcal 大盛 1189 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 45 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆レンコン挟み揚げ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 976 kcal 大盛 1144 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 46.3 g
	合計	普通盛 2549 kcal 大盛 3053 kcal 蛋白質 103.2 g 脂質 101.7 g	普通盛 2798 kcal 大盛 3134 kcal 蛋白質 103.8 g 脂質 120.3 g	普通盛 2710 kcal 大盛 2961 kcal 蛋白質 96 g 脂質 102 g	普通盛 2656 kcal 大盛 2992 kcal 蛋白質 97.2 g 脂質 93.2 g	普通盛 2520 kcal 大盛 2688 kcal 蛋白質 96.6 g 脂質 100.2 g	普通盛 2479 kcal 大盛 2815 kcal 蛋白質 99.2 g 脂質 97.6 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。