

11月5日~11月11日

# 鹿島学園献立表

	11月5日 (月曜)食	11月6日 (火曜)食	11月7日 (水曜)食	11月8日 (木曜)食	11月9日 (金曜)食	11月10日 (土曜)食	11月11日 (日曜)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  普通盛 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	☆チーズオムレツ ☆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  エネルギー 828 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	☆厚焼き玉子 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	☆アジメソチ ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 670 kcal 大盛 838 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	☆目玉焼き ☆小松菜ベーコンソテー ☆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 581 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	☆ほっけの塩焼き ☆茄子と厚揚げの含め煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 24.6 g	☆豆腐ハンバーグ ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 729 kcal 大盛 897 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.6 g
	☆麻婆茄子 ☆かに玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 849 kcal 大盛 1017 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 35 g	☆豚肉のおろし大根ソース ☆かぼちゃそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 867 kcal 大盛 1035 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 32.5 g	☆チーズハンバーグ ☆ナポリタン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 928 kcal 大盛 1096 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 39.5 g	☆ビーフカレー ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ  エネルギー 1126 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 38.5 g	☆もやしラーメン ☆トッポギ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ  エネルギー 918 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 35.8 g	☆酢豚 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1024 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 41.9 g	☆鶏唐揚げ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 958 kcal 大盛 1126 kcal 蛋白質 30 g 脂質 43.4 g
昼 食	☆牛丼 ☆ハムカツ ☆いんげんの味噌マヨ和え ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆黄桃缶  エネルギー 945 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 31.7 g	☆家常豆腐 ☆エビ焼売 ☆ちやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	☆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  普通盛 940 kcal 大盛 1108 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.9 g	☆チンジャオロース ☆白身フライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	☆チキンカツ ☆マカロニサラダ ☆ブロックリーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーチェ (いちご)  普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆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  普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	☆豚肉の生姜焼き ☆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 1032 kcal 大盛 1200 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 57.1 g
合 計	普通盛 2530 kcal 大盛 2866 kcal 蛋白質 95 g 脂質 94.9 g	普通盛 2532 kcal 大盛 2868 kcal 蛋白質 90.9 g 脂質 109.6 g	普通盛 2557 kcal 大盛 3061 kcal 蛋白質 100.5 g 脂質 107.7 g	普通盛 2693 kcal 大盛 3029 kcal 蛋白質 99.1 g 脂質 95.4 g	普通盛 2639 kcal 大盛 2807 kcal 蛋白質 92.4 g 脂質 112.6 g	普通盛 2610 kcal 大盛 3114 kcal 蛋白質 107.8 g 脂質 103.1 g	普通盛 2719 kcal 大盛 3223 kcal 蛋白質 91.8 g 脂質 124.1 g