

11月12日～11月18日

## 鹿島学園献立表

	11月12日 (月曜)食	11月13日 (火曜)食	11月14日 (水曜)食	11月15日 (木曜)食	11月16日 (金曜)食	11月17日 (土曜)食	11月18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  普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	☆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  エネルギー 871 kcal  蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆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  普通盛 781 kcal 大盛 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 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	☆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  エネルギー 768 kcal  蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆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  普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆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 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
	☆和風豚丼 ☆チーズスティック春巻き ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ  エネルギー 1099 kcal  蛋白質 25.3 g 脂質 44.5 g	☆中華風スタミナ丼 ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ  エネルギー 1049 kcal  蛋白質 25.3 g 脂質 44 g	☆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  普通盛 1092 kcal 大盛 1260 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 43.7 g	☆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  エネルギー 1034 kcal  蛋白質 31.3 g 脂質 36.9 g	☆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  エネルギー 995 kcal  蛋白質 28.9 g 脂質 33.4 g	☆ポークチャップ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 956 kcal 大盛 1124 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 37.9 g	☆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  普通盛 925 kcal 大盛 1093 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 38.1 g
昼 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  普通盛 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆和風ハンバーグ ☆野菜クロック ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 971 kcal 大盛 1139 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 43.4 g	☆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  普通盛 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	☆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  普通盛 776 kcal 大盛 944 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 33.8 g	☆ポークピカタ ☆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  普通盛 1072 kcal 大盛 1240 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 55.4 g	☆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  普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 37.9 g	☆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 934 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 46.1 g
	普通盛 2773 kcal 大盛 3109 kcal 蛋白質 91.4 g 脂質 536.8 g	普通盛 2891 kcal 大盛 3059 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 125.9 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 2835 kcal 大盛 2008 kcal 蛋白質 97.4 g 脂質 129.6 g	普通盛 2545 kcal 大盛 2881 kcal 蛋白質 93.6 g 脂質 95.2 g	普通盛 2556 kcal 大盛 2892 kcal 蛋白質 97.2 g 脂質 112.7 g
合 計							