

1月7日~1月13日

鹿島学園献立表

	1月7日 (月曜)食	1月8日 (火曜)食	1月9日 (水曜)食	1月10日 (木曜)食	1月11日 (金曜)食	1月12日 (土曜)食	1月13日 (日曜)食
朝 食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆千草焼き ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆マヨたまカツ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆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	☆さば煮込み ☆里芋の煮物 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆野菜コロッケ ☆いんげんのごま味噌和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 594 kcal 大盛 762 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.9 g	エネルギー 794 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	普通盛 672 kcal 大盛 840 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 20.2 g	普通盛 744 kcal 大盛 912 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 31.4 g	エネルギー 622 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	普通盛 733 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	普通盛 704 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
昼 食	☆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	☆牛肉とブロッコリーのオイスター炒め ☆三角春巻 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆かぼちゃそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆フォー ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆二郎玉 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆唐揚げ ☆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 811 kcal 大盛 979 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 31.4 g	普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 37 g	エネルギー 1036 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 35.5 g	エネルギー 1028 kcal 大盛 974 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	エネルギー 972 kcal 大盛 1116 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 46.6 g	普通盛 793 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 24.4 g	普通盛 950 kcal 大盛 1118 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 40.5 g
夕 食	☆ポークソテー ☆春巻き ☆チンゲン菜煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆白身魚のムニエル ☆里芋のそぼろ煮 ☆ベーコンとほうれん草の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル	☆酢鶏 ☆山芋短冊揚げ ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の幽庵焼き ☆ツナじゃが ☆チンゲン菜の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚味噌漬け焼き ☆竹輪と大根の煮物 ☆いんげんの辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツチェ (いちご)	☆おろしとんかつ ☆ごぼうサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚すき煮 ☆ジャーマンポテト ☆ブロッコリーごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1198 kcal 大盛 1366 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 69.8 g	普通盛 842 kcal 大盛 1010 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 31 g	普通盛 1015 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 47.3 g	普通盛 806 kcal 大盛 974 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 35.2 g	普通盛 948 kcal 大盛 1116 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 37 g	普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 53.3 g	普通盛 850 kcal 大盛 1018 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 35.3 g
合 計	普通盛 2603 kcal 大盛 3107 kcal 蛋白質 106.1 g 脂質 118.1 g	普通盛 2515 kcal 大盛 2851 kcal 蛋白質 146 g 脂質 101.5 g	普通盛 2723 kcal 大盛 3059 kcal 蛋白質 88.2 g 脂質 103 g	普通盛 2578 kcal 大盛 2914 kcal 蛋白質 94.3 g 脂質 103.3 g	普通盛 2542 kcal 大盛 2710 kcal 蛋白質 100.1 g 脂質 110.1 g	普通盛 2539 kcal 大盛 3043 kcal 蛋白質 91.4 g 脂質 104.1 g	普通盛 2504 kcal 大盛 3008 kcal 蛋白質 97.7 g 脂質 107.8 g