

1月28日～2月3日

鹿島学園献立表

	1月28日 (月曜)食	1月29日 (火曜)食	1月30日 (水曜)食	1月31日 (木曜)食	2月1日 (金曜)食	2月2日 (土曜)食	2月3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	☆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	☆厚焼き玉子 ☆さつま揚げの煮物 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆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	☆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	☆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 687 kcal 大盛 855 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 23 g	エネルギー 796 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 35.2 g	普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 26.3 g	普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g	普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	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	☆麻婆茄子 ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆さんまの蒲焼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆肉うどん ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆鶏の唐揚げ ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆牛肉コロッケ・ヒレカツ ☆じゃが芋そぼろあん ☆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	普通盛 886 kcal 大盛 1054 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 37.7 g	普通盛 898 kcal 大盛 1066 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 38.9 g	エネルギー 1029 kcal 蛋白質 28 g 脂質 31.5 g	エネルギー 996 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 50.7 g	普通盛 905 kcal 大盛 1073 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 35.4 g	普通盛 821 kcal 大盛 989 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 29.7 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	☆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	☆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	☆チンジャオロース ☆イカフライ ☆小松菜のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆野菜コロッケ ☆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)	☆中華丼 ☆手羽先唐揚げ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁
	普通盛 1015 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	普通盛 866 kcal 大盛 1034 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 29.9 g	普通盛 800 kcal 大盛 968 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 31.4 g	普通盛 976 kcal 大盛 1144 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 46.3 g	普通盛 982 kcal 大盛 1150 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 43.9 g	エネルギー 1154 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 48.9 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 2541 kcal 大盛 2877 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 111.6 g	普通盛 2509 kcal 大盛 3013 kcal 蛋白質 102 g 脂質 95.1 g	普通盛 2665 kcal 大盛 3001 kcal 蛋白質 100.6 g 脂質 88.8 g	普通盛 2675 kcal 大盛 2843 kcal 蛋白質 93.6 g 脂質 127.4 g	普通盛 2533 kcal 大盛 2869 kcal 蛋白質 107.1 g 脂質 98.2 g	普通盛 2642 kcal 大盛 2978 kcal 蛋白質 88.2 g 脂質 106 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。