

2月18日～2月24日

鹿島学園献立表

	2月18日 (月)食	2月19日 (火)食	2月20日 (水)食	2月21日 (木)食	2月22日 (金)食	2月23日 (土)食	2月24日 (日)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	☆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	☆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	☆アジメンチ ☆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	☆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	☆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	☆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 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	エネルギー 828 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	普通盛 670 kcal 大盛 838 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 24.6 g	普通盛 729 kcal 大盛 897 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.6 g
昼 食	☆酢豚 ☆小龍包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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	☆天丼 ☆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 ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆たぬきうどん ☆竹輪磯辺揚げ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆エビフライ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ジャンボメンチ ☆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 1024 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 41.9 g	普通盛 958 kcal 大盛 1126 kcal 蛋白質 30 g 脂質 43.4 g	普通盛 1049 kcal 大盛 1217 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 28.2 g	エネルギー 1015 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 34.9 g	エネルギー 795 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	普通盛 795 kcal 大盛 963 kcal 蛋白質 25 g 脂質 31.1 g	普通盛 869 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 32.7 g
夕 食	☆キムチ牛丼 ☆ハムカツ ☆ほうれん草のおかか和え ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆家常豆腐 ☆エビ焼売 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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 ☆黄桃缶	☆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	☆チキンカツ ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーチェ (いちご)	☆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	☆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
	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	普通盛 1025 kcal 大盛 1193 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 41 g	普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	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 2888 kcal 大盛 3224 kcal 蛋白質 104.2 g 脂質 120.6 g	普通盛 2623 kcal 大盛 2959 kcal 蛋白質 89.2 g 脂質 120.5 g	普通盛 2763 kcal 大盛 3267 kcal 蛋白質 98.3 g 脂質 96.5 g	普通盛 2582 kcal 大盛 2918 kcal 蛋白質 94.6 g 脂質 91.8 g	普通盛 2516 kcal 大盛 2684 kcal 蛋白質 84.9 g 脂質 107.3 g	普通盛 2381 kcal 大盛 2885 kcal 蛋白質 98.9 g 脂質 92.3 g	普通盛 2630 kcal 大盛 3134 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 113.4 g