

3月4日～3月10日

鹿島学園献立表

	3月4日 (月曜)食	3月5日 (火曜)食	3月6日 (水曜)食	3月7日 (木曜)食	3月8日 (金曜)食	3月9日 (土曜)食	3月10日 (日曜)食
朝 食	☆さば煮込み ☆金平ごぼう ☆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 ☆バターコーン ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆ボイルウインナー ☆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	☆かに玉 ☆いんげんの辛子和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ハムエッグ ☆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	☆豆腐ハンバーグ ☆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 790 kcal 大盛 958 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 30.5 g	エネルギー 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	普通盛 807 kcal 大盛 975 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 43.3 g	普通盛 619 kcal 大盛 787 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22 g	エネルギー 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 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
	☆油淋鶏 ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆天ぷら ☆じゃが芋のそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏唐揚げ ☆竹輪と大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆醤油ラーメン ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆とんかつ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆エビフライ ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 903 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 43.1 g	普通盛 782 kcal 大盛 950 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 22.1 g	エネルギー 1043 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 34.8 g	エネルギー 1076 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	エネルギー 1060 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 32.1 g	普通盛 1158 kcal 大盛 1326 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 46.5 g	普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 29.2 g
昼 食	☆豚トマト煮 ☆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 ☆杏仁豆腐	☆海鮮ミックスフライ ☆豚肉野菜炒め ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ほうれん草バター炒め ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉の生姜焼き ☆イカフライ ☆人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆コーンコロッケ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆二色丼 ☆手羽先唐揚げ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆みかん缶
	普通盛 900 kcal 大盛 1068 蛋白質 30.8 g 脂質 35.2 g	普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 31.2 g	普通盛 814 kcal 大盛 982 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 35 g	普通盛 890 kcal 大盛 1058 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 44 g	普通盛 826 kcal 大盛 994 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 36.7 g	エネルギー 1045 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.2 g
	☆さば煮込み ☆金平ごぼう ☆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 ☆バターコーン ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆ボイルウインナー ☆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	☆かに玉 ☆いんげんの辛子和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ハムエッグ ☆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	☆豆腐ハンバーグ ☆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 2593 kcal 大盛 3097 kcal 蛋白質 99.9 g 脂質 108.8 g	普通盛 2462 kcal 大盛 2798 kcal 蛋白質 78.6 g 脂質 95.8 g	普通盛 2646 kcal 大盛 2982 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 109.3 g	普通盛 2509 kcal 大盛 2845 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 91.8 g	普通盛 2664 kcal 大盛 2832 kcal 蛋白質 104.8 g 脂質 107.4 g	普通盛 2630 kcal 大盛 3134 kcal 蛋白質 102.2 g 脂質 102.1 g	普通盛 2559 kcal 大盛 2895 kcal 蛋白質 102.3 g 脂質 91.8 g
合 計	普通盛 2593 kcal 大盛 3097 kcal 蛋白質 99.9 g 脂質 108.8 g	普通盛 2462 kcal 大盛 2798 kcal 蛋白質 78.6 g 脂質 95.8 g	普通盛 2646 kcal 大盛 2982 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 109.3 g	普通盛 2509 kcal 大盛 2845 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 91.8 g	普通盛 2664 kcal 大盛 2832 kcal 蛋白質 104.8 g 脂質 107.4 g	普通盛 2630 kcal 大盛 3134 kcal 蛋白質 102.2 g 脂質 102.1 g	普通盛 2559 kcal 大盛 2895 kcal 蛋白質 102.3 g 脂質 91.8 g