

4月15日~4月21日

# 鹿島学園献立表

	4月15日 (月曜)食	4月16日 (火曜)食	4月17日 (水曜)食	4月18日 (木曜)食	4月19日 (金曜)食	4月20日 (土曜)食	4月21日 (日曜)食
朝 食	☆さんま煮 ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 727 kcal 大盛 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	☆トマトオムレツ ☆きのこソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ  エネルギー 846 kcal  蛋白質 28.8 g 脂質 40.6 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 839 kcal 大盛 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆ブロッコリーのツナ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 681 kcal 大盛 849 kcal 蛋白質 31 g 脂質 27.1 g	☆ポイルウインナー ☆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  エネルギー 771 kcal  蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆ほっけの塩焼き ☆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 700 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	☆五日厚焼き玉子 ☆チンゲン菜煮浸し ☆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 29.3 g 脂質 31 g
	昼 食	☆カツ丼 ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1216 kcal 大盛 1384 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 46 g	☆グリルチキン ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 779 kcal 大盛 947 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 33.4 g	☆豚キムチ ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 827 kcal 大盛 995 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 29.4 g	☆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  エネルギー 1076 kcal  蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆きつねうどん ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ  エネルギー 627 kcal  蛋白質 19.4 g 脂質 17.8 g	☆ジャンボメンチカツ ☆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 956 kcal 大盛 1124 kcal 蛋白質 28 g 脂質 35 g
夕 食		☆ミックスフライ ☆ほうれん草のコンソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツヨーグルト  普通盛 862 kcal 大盛 1030 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 34.8 g	☆豚スタミナ漬 ☆揚げだし豆腐 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 874 kcal 大盛 1042 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 36.8 g	☆チキン南蛮 ☆ポテトチーズ焼き ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 904 kcal 大盛 1072 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 42.3 g	☆肉豆腐 ☆椎茸肉詰めフライ ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	☆チキンライス ☆トマト煮込みハンバーグ ☆人参のマリネ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁  エネルギー 1168 kcal  蛋白質 40.1 g 脂質 49 g	☆鶏肉の照り焼き ☆金平ごぼう ☆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 941 kcal 大盛 1109 kcal 蛋白質 35 g 脂質 38.1 g
	合 計	普通盛 2805 kcal 大盛 3309 kcal 蛋白質 103.4 g 脂質 111.8 g	普通盛 2499 kcal 大盛 2835 kcal 蛋白質 93.5 g 脂質 110.8 g	普通盛 2570 kcal 大盛 3074 kcal 蛋白質 92.4 g 脂質 109.8 g	普通盛 2553 kcal 大盛 2889 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 95 g	普通盛 2566 kcal 大盛 2566 kcal 蛋白質 83.4 g 脂質 105.1 g	普通盛 2597 kcal 大盛 2933 kcal 蛋白質 98 g 脂質 98.8 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。