

7月15日～7月21日

鹿島学園献立表

	7月15日 (月)食	7月16日 (火)食	7月17日 (水)食	7月18日 (木)食	7月19日 (金)食	7月20日 (土)食	7月21日 (日)食							
朝 食	☆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	☆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	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛肉コロッケ ☆味付け海苔 ☆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 ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆さば煮込み ☆キムチ冷奴 ☆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 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	エネルギー 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.5 g	エネルギー 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 30.7 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	☆ハンバーグオニオンソース ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆かき揚げ丼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆肉うどん ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆さんまの蒲焼 ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆酢豚 ☆小龍包 ☆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 903 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 43.1 g	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 25 g 脂質 25.2 g	エネルギー 1026 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 32.2 g	エネルギー 1101 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 59 g	普通盛 863 kcal 大盛 1031 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 37.3 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	☆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 ☆パン缶	☆二色丼 ☆手羽先唐揚げ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆豚テキ ☆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 ☆かぼちゃコロッケ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆海鮮ミックスフライ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁豆腐	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 881 kcal 大盛 1049 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 35.1 g	エネルギー 1045 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.2 g	普通盛 886 kcal 大盛 1054 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 43 g	普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 40 g
	合 計	普通盛 2508 kcal 大盛 3012 kcal 蛋白質 102.3 g 脂質 97.6 g	普通盛 2583 kcal 大盛 2919 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 116.8 g	普通盛 2771 kcal 大盛 3107 kcal 蛋白質 95.5 g 脂質 97.5 g	普通盛 2713 kcal 大盛 2881 kcal 蛋白質 90.2 g 脂質 89.9 g	普通盛 2701 kcal 大盛 2869 kcal 蛋白質 101 g 脂質 133.3 g	普通盛 2503 kcal 大盛 2839 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 108 g	普通盛 2647 kcal 大盛 3151 kcal 蛋白質 102.1 g 脂質 103.5 g						