

11月11日～11月17日

鹿島学園献立表

	11月11日 (月曜)食	11月12日 (火曜)食	11月13日 (水曜)食	11月14日 (木曜)食	11月15日 (金曜)食	11月16日 (土曜)食	11月17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 ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 773 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.6 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 872 kcal 大盛 1040 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 37.4 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 ☆オレンジジュース ☆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	☆みそかつ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 871 kcal 大盛 1039 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 58.6 g	☆豚キムチ ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 759 kcal 大盛 927 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 28.1 g	☆グリルチキン ☆水餃子 ☆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 32.2 g 脂質 34.7 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	☆豚丼 ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1034 kcal 蛋白質 28 g 脂質 39.8 g	☆ポークソテー ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 950 kcal 大盛 1118 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 44.7 g
夕 食		☆ミックスフライ ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツヨーグルト 普通盛 964 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 38.7 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 ☆ふかし芋 ☆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 902 kcal 大盛 1070 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 38 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	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆人参のマリネ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	☆鶏肉の照り焼き ☆金平ごぼう ☆ほうれん草のごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆白桃缶 普通盛 909 kcal 大盛 1077 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 36.6 g
	合 計	普通盛 2562 kcal 大盛 3066 kcal 蛋白質 99.3 g 脂質 128.3 g	普通盛 2406 kcal 大盛 2742 kcal 蛋白質 92 g 脂質 98.5 g	普通盛 2621 kcal 大盛 3125 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 110.1 g	普通盛 2553 kcal 大盛 2889 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 95 g	普通盛 2717 kcal 大盛 2885 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 119 g	普通盛 2559 kcal 大盛 2895 kcal 蛋白質 98.8 g 脂質 107 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。