

12月9日~12月15日

鹿島学園献立表

	12月9日 (月曜)食	12月10日 (火曜)食	12月11日 (水曜)食	12月12日 (木曜)食	12月13日 (金曜)食	12月14日 (土曜)食	12月15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	☆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	☆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
	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉の生姜焼き ☆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	☆豚丼 ☆竹輪と大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆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	☆メンチカツ ☆三角春巻 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆唐揚げ ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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
	普通盛 967 kcal 大盛 1135 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 48.1 g	普通盛 877 kcal 大盛 1045 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 35.5 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	普通盛 1067 kcal 大盛 1235 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 49.6 g	普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 41.4 g	普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 29.2 g
昼 食	☆豚しゃぶ ☆ふかし芋 ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆みかん缶	☆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	☆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	☆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 ☆フルーツヨーグルト	☆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
	普通盛 786 kcal 大盛 954 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 22.1 g	普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	普通盛 821 kcal 大盛 989 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 32.9 g	普通盛 895 kcal 大盛 1063 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 37 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	☆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	☆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
夕 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	☆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	☆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
	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉の生姜焼き ☆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	☆豚丼 ☆竹輪と大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆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	☆メンチカツ ☆三角春巻 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆唐揚げ ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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
	普通盛 967 kcal 大盛 1135 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 48.1 g	普通盛 877 kcal 大盛 1045 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 35.5 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	普通盛 1067 kcal 大盛 1235 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 49.6 g	普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 41.4 g	普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 29.2 g
合 計	普通盛 2543 kcal 大盛 3047 kcal 蛋白質 100.2 g 脂質 100.7 g	普通盛 2557 kcal 大盛 2893 kcal 蛋白質 90.3 g 脂質 109.2 g	普通盛 2671 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 96.7 g 脂質 111 g	普通盛 2590 kcal 大盛 2926 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 93.8 g	普通盛 2671 kcal 大盛 2839 kcal 蛋白質 95.5 g 脂質 124.9 g	普通盛 2427 kcal 大盛 2931 kcal 蛋白質 105.1 g 脂質 97 g	普通盛 2559 kcal 大盛 2895 kcal 蛋白質 102.3 g 脂質 91.8 g