

献立表

鹿島学園

1/6 (月) ~ 1/12 (日) まで

	1/6 (月) 食	1/7 (火) 食	1/8 (水) 食	1/9 (木) 食	1/10 (金) 食	1/11 (土) 食	1/12 (日) 食
朝 食	ほっけの塩焼き ひじき煮 生野菜サラダ ふりかけ 納豆 御飯 お味噌汁 エネルギー 687 kcal 大盛 855 kcal タンパク質 35.3 g 脂質 23 g	ハムエッグ フライドポテト 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 810 kcal 大盛 814 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 34.7 g	厚焼き玉子 さつま揚げの煮物 生野菜サラダ ふりかけ 納豆 御飯 お味噌汁 エネルギー 745 kcal 大盛 913 kcal タンパク質 32.2 g 脂質 26.3 g	肉じゃが オクラのごま和え 生野菜サラダ ふりかけ 納豆 御飯 お味噌汁 エネルギー 836 kcal 大盛 1004 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 25.9 g	ミートオムレツ 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 703 kcal 大盛 814 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 30.4 g	鮭の塩焼き 生野菜サラダ 切干大根の煮物 ふりかけ 納豆 御飯 お味噌汁 エネルギー 646 kcal 大盛 814 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 18.9 g	ししゃも唐揚げ チンゲン菜おかか和え 生野菜サラダ ふりかけ 納豆 御飯 お味噌汁 エネルギー 667 kcal 大盛 835 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 27.4 g
昼 食	麻婆茄子 焼売 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ エネルギー 847 kcal 大盛 1015 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 33.7 g	ポークカレー 野菜コロッケ 生野菜サラダ お味噌汁 フルーツ エネルギー 1024 kcal 大盛 1066 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 29.8 g	焼肉 人参しりしり 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ エネルギー 824 kcal 大盛 992 kcal タンパク質 31.6 g 脂質 34 g	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 エネルギー 847 kcal 大盛 1015 kcal タンパク質 36.3 g 脂質 29.2 g	肉うどん 水餃子 生野菜サラダ フルーツ エネルギー 996 kcal 大盛 1144 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 50.7 g	さんまの蒲焼 筑前煮 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ エネルギー 898 kcal 大盛 1066 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 38.9 g	ヒレカツ カニクリームコロッケ 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 エネルギー 799 kcal 大盛 967 kcal タンパク質 27 g 脂質 27.2 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 エネルギー 1015 kcal 大盛 1183 kcal タンパク質 31.6 g 脂質 49.5 g	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 エネルギー 859 kcal 大盛 1027 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 38.7 g	鶏肉のごま味噌照り焼き 野菜コロッケ 小松菜と油揚げの煮浸し 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツヨーグルト エネルギー 965 kcal 大盛 1133 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 39.6 g	チンジャオロース メンチカツ 小松菜のナムル 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 エネルギー 793 kcal 大盛 961 kcal タンパク質 39.1 g 脂質 31.4 g	鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ レンコン挟み揚げ 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 エネルギー 976 kcal 大盛 1144 kcal タンパク質 36.4 g 脂質 46.3 g	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 黄桃缶 エネルギー 906 kcal 大盛 1074 kcal タンパク質 38.7 g 脂質 33 g	キムチ牛丼 手羽先唐揚げ 春雨サラダ 生野菜サラダ お味噌汁 エネルギー 1213 kcal 大盛 1315 kcal タンパク質 36.9 g 脂質 53.5 g
合計	エネルギー 2549 kcal 大盛 3053 kcal タンパク質 95.6 g 脂質 106.2 g	エネルギー 2693 kcal 大盛 2852 kcal タンパク質 86.6 g 脂質 103 g	エネルギー 2534 kcal 大盛 3038 kcal タンパク質 98 g 脂質 99.9 g	エネルギー 2476 kcal 大盛 2989 kcal タンパク質 106 g 脂質 86.5 g	エネルギー 2675 kcal 大盛 2843 kcal タンパク質 93.6 g 脂質 127 g	エネルギー 2450 kcal 大盛 2954 kcal タンパク質 104 g 脂質 90.8 g	エネルギー 2679 kcal 大盛 3015 kcal タンパク質 91.2 g 脂質 108 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。