

# 献立表

鹿島学園

2/10 (月) ~ 2/16 (日) まで

	2/10 (月) 食	2/11 (火) 食	2/12 (水) 食	2/13 (木) 食	2/14 (金) 食	2/15 (土) 食	2/16 (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  エネルギー 646 kcal 大盛 814 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 18.9 g	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  エネルギー 821 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 35.0 g	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  エネルギー 873 kcal 大盛 1041 kcal タンパク質 39.7 g 脂質 37.2 g	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  エネルギー 642 kcal 大盛 810 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 22.5 g	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  エネルギー 714 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 31.3 g	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  エネルギー 767 kcal 大盛 935 kcal タンパク質 36.5 g 脂質 30.7 g	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  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	豚スタミナ炒め 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 865 kcal 大盛 1033 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 33.2 g	ハンバーグのオニオンソース かぼちゃの甘煮 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ  エネルギー 903 kcal 大盛 1071 kcal タンパク質 35.4 g 脂質 43.1 g	かき揚げ丼 筑前煮 生野菜サラダ お味噌汁 フルーツ  エネルギー 1017 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 25.2 g	カレー カニクリームコロッケ 生野菜サラダ お味噌汁 フルーツ  エネルギー 1017 kcal 大盛 1017 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 37.3 g	みそラーメン 揚げ餃子 生野菜サラダ フルーツ  エネルギー 922 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 36.6 g	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  エネルギー 863 kcal 大盛 1031 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 37.3 g	エビフライ 小籠包 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ  エネルギー 833 kcal 大盛 1001 kcal タンパク質 29.6 g 脂質 39.1 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 31.2 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 パイン缶  エネルギー 881 kcal 大盛 1049 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 35.1 g	二色丼 ピーマンの肉詰めフライ 春雨サラダ 生野菜サラダ お味噌汁  エネルギー 1056 kcal タンパク質 36.9 g 脂質 36.2 g	豚テキ メンチカツ 人参のナムル 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁  エネルギー 879 kcal 大盛 1047 kcal タンパク質 34.6 g 脂質 43 g	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  エネルギー 873 kcal 大盛 1041 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 40 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 杏仁豆腐  エネルギー 946 kcal 大盛 1114 kcal タンパク質 40.8 g 脂質 34.2 g
合計	エネルギー 2526 kcal 大盛 3030 kcal タンパク質 101 g 脂質 102 g	エネルギー 2583 kcal 大盛 2919 kcal タンパク質 93.8 g 脂質 117 g	エネルギー 2771 kcal 大盛 3107 kcal タンパク質 95.5 g 脂質 97.5 g	エネルギー 2715 kcal 大盛 2883 kcal タンパク質 86.5 g 脂質 96 g	エネルギー 2515 kcal 大盛 2683 kcal タンパク質 94.8 g 脂質 111 g	エネルギー 2503 kcal 大盛 3007 kcal タンパク質 95.1 g 脂質 108 g	エネルギー 2446 kcal 大盛 2950 kcal タンパク質 97.7 g 脂質 101 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。