

献立表

鹿島学園

3/30 (月) ~ 4/5 (日) まで

	3/30 (月) 食	3/31 (火) 食	4/1 (水) 食	4/2 (木) 食	4/3 (金) 食	4/4 (土) 食	4/5 (日) 食
朝 食	赤魚の塩焼き オクラのおかか和え 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ 御飯 お味噌汁	チーズオムレツ 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	干草焼き 焼売 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ 御飯 お味噌汁	マヨたまカツ 小松菜ピーナツ和え 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ 御飯 お味噌汁	目玉焼き チキンナゲット 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 里芋の煮物 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ 御飯 お味噌汁	野菜コロッケ じゃがバター 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ 御飯 お味噌汁
	エネルギー 594 kcal 大盛 762 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 16.9 g	エネルギー 794 kcal タンパク質 26 g 脂質 33.5 g	エネルギー 659 kcal 大盛 827 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 23.9 g	エネルギー 722 kcal 大盛 890 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 34.2 g	エネルギー 622 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 26.5 g	エネルギー 733 kcal 大盛 901 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 26.4 g	エネルギー 670 kcal 大盛 838 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 24.6 g
昼 食	豚キムチ ピーマンの肉詰めフライ 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ	牛肉とブロッコリーのオイスターソース 三角春巻 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ	豚丼 かぼちゃそぼろあん 生野菜サラダ お味噌汁 フルーツ	チキンカレー ミニひれかつ 生野菜サラダ お味噌汁 フルーツ	きつねうどん 揚げ餃子 生野菜サラダ お味噌汁 フルーツ	鶏肉の幽庵焼き 牛肉コロッケ 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ	麻婆春雨 春巻き 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ
	エネルギー 811 kcal 大盛 979 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 31.4 g	エネルギー 879 kcal 大盛 1047 kcal タンパク質 31.3 g 脂質 37 g	エネルギー 1036 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 35.5 g	エネルギー 1028 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 36.7 g	エネルギー 771 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 25.4 g	エネルギー 840 kcal 大盛 1008 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 34 g	エネルギー 1158 kcal 大盛 1326 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 46.5 g
夕 食	ポークソテー 春巻き チンゲン菜煮浸し 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁	香味塩だれチキン 里芋のそぼろ煮 ベーコンとほうれん草の炒め物 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツカクテル	鶏肉の生姜焼き 山芋短冊揚げ もやしとわかめの酢の物 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁	おろしとんかつ ごぼうサラダ ひじき煮 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁	豚味噌漬け焼き 竹輪と大根の煮物 いんげんの辛子和え 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーチェ (いちご)	鶏肉の照り焼き ツナじゃが チンゲン菜の炒め物 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁	豚すき煮 じゃがバター ブロッコリーごま和え 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁
	エネルギー 1198 kcal 大盛 1366 kcal タンパク質 43.7 g 脂質 69.8 g	エネルギー 918 kcal 大盛 1086 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 38.2 g	エネルギー 689 kcal 大盛 857 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 25.7 g	エネルギー 1013 kcal 大盛 1181 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 53.3 g	エネルギー 948 kcal 大盛 1116 kcal タンパク質 44.9 g 脂質 37 g	エネルギー 877 kcal 大盛 1045 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 39.2 g	エネルギー 829 kcal 大盛 997 kcal タンパク質 36.8 g 脂質 33.5 g
合 計	エネルギー 2603 kcal 大盛 3107 kcal タンパク質 106.1 g 脂質 118.1 g	エネルギー 2591 kcal 大盛 2927 kcal タンパク質 87.7 g 脂質 108.7 g	エネルギー 2384 kcal 大盛 2720 kcal タンパク質 86.8 g 脂質 85.1 g	エネルギー 2763 kcal 大盛 3099 kcal タンパク質 95.8 g 脂質 124.2 g	エネルギー 2341 kcal 大盛 2509 kcal タンパク質 95.8 g 脂質 88.9 g	エネルギー 2450 kcal 大盛 2954 kcal タンパク質 97.2 g 脂質 99.6 g	エネルギー 2657 kcal 大盛 3161 kcal タンパク質 90.4 g 脂質 104.6 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。