

# 献立表

鹿島学園

4/6 (月) ~ 4/12 (日) まで

4.1訂正版

	4/6 (月) 食	4/7 (火) 食	4/8 (水) 食	4/9 (木) 食	4/10 (金) 食	4/11 (土) 食	4/12 (日) 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  エネルギー 727 kcal 大盛 895 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 31 g	トマトオムレツ きのこソテー 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 764 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 33 g	竹輪磯辺揚げ 焼売 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ 御飯 お味噌汁  エネルギー 839 kcal 大盛 1007 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 38.1 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  エネルギー 681 kcal 大盛 849 kcal タンパク質 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 リンゴジュース ロールパン ヨーグルト  エネルギー 771 kcal タンパク質 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  エネルギー 700 kcal 大盛 868 kcal タンパク質 35 g 脂質 25.7 g	五目厚焼き玉子 小松菜煮浸し 生野菜サラダ 納豆 ふりかけ 御飯 お味噌汁  エネルギー 740 kcal 大盛 908 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 31 g
昼 食	チキンカツ ポテトサラダ 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ  エネルギー 1108 kcal 大盛 1276 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 52.2 g	グリルチキン 大学芋 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ  エネルギー 855 kcal 大盛 1023 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 30.5 g	みそかつ 揚げ餃子 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ  エネルギー 1055 kcal 大盛 1223 kcal タンパク質 36.3 g 脂質 53.8 g	カレー 牛肉コロッケ 生野菜サラダ お味噌汁 フルーツ  エネルギー 1095 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 34.9 g	たぬきうどん 野菜コロッケ 生野菜サラダ フルーツ  エネルギー 672 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 18 g	エビフライ 焼売 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ  エネルギー 800 kcal 大盛 968 kcal タンパク質 29.5 g 脂質 29.8 g	ジャンボメンチ 卵サラダ 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 フルーツ  エネルギー 794 kcal 大盛 962 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 31.4 g
夕 食	ミックスフライ 肉団子の甘酢あん 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁  エネルギー 844 kcal 大盛 1012 kcal タンパク質 38.8 g 脂質 36.5 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 洋梨缶  エネルギー 934 kcal 大盛 1102 kcal タンパク質 36.2 g 脂質 36.9 g	チキン南蛮 ポテトチーズ焼き いんげんの梅おかかかか和え 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁  エネルギー 904 kcal 大盛 1072 kcal タンパク質 31.3 g 脂質 42.3 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  エネルギー 796 kcal 大盛 964 kcal タンパク質 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  エネルギー 912 kcal 大盛 1080 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 40.9 g	とんかつ スパゲティサラダ 大豆もやしのナムル 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁  エネルギー 1058 kcal 大盛 1226 kcal タンパク質 35.6 g 脂質 56.8 g	鶏肉の照り焼き 金平ごぼう ほうれん草の白和え 生野菜サラダ 御飯 お味噌汁 白桃缶  エネルギー 941 kcal 大盛 1109 kcal タンパク質 35 g 脂質 38.1 g
合 計	エネルギー 2679 kcal 大盛 3183 kcal タンパク質 100.7 g 脂質 119.7 g	エネルギー 2553 kcal 大盛 2889 kcal タンパク質 88 g 脂質 100 g	エネルギー 2798 kcal 大盛 3302 kcal タンパク質 95.9 g 脂質 134 g	エネルギー 2572 kcal 大盛 2908 kcal タンパク質 93.3 g 脂質 95.1 g	エネルギー 2355 kcal 大盛 2523 kcal タンパク質 68.6 g 脂質 97.2 g	エネルギー 2558 kcal 大盛 3062 kcal タンパク質 100 g 脂質 112 g	エネルギー 2475 kcal 大盛 2979 kcal タンパク質 88.3 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。