

6月3日～6月9日

## 鹿島学園献立表

訂正

	6月3日 (月曜)食	6月4日 (火曜)食	6月5日 (水曜)食	6月6日 (木曜)食	6月7日 (金曜)食	6月8日 (土曜)食	6月9日 (日曜)食
朝食	☆さば塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆スクランブルエッグ ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆ロールキャベツ ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ハムカツ ☆とろろ芋 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆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	☆イワシの煮付け ☆豆腐そぼろあん ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆カニかまロール ☆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
	普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 28.7 g	エネルギー 827 kcal 蛋白質 29 g 脂質 37.4 g	普通盛 779 kcal 大盛 947 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 29.5 g	普通盛 679 kcal 大盛 847 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 23.1 g	エネルギー 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	普通盛 668 kcal 大盛 836 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 23.2 g	普通盛 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆唐揚げ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆中華丼 ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆かき揚げ丼 ☆煮物 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ジャンボメンチ ☆じゃが芋そぼろあん ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆味噌ラーメン ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆鶏の唐揚げ ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆ミニヒレカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 969 kcal 大盛 1137 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 43.5 g	普通盛 1108 kcal 大盛 1276 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 46 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 23.1 g	エネルギー 1028 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	エネルギー 961 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 38.7 g	普通盛 1027 kcal 大盛 1195 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 45.2 g	普通盛 1092 kcal 大盛 1260 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 43.7 g
夕食	☆豚しゃぶ ☆レンコン挟み揚げ ☆厚揚げと里芋の甘辛煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズハンバーグ ☆コーンコロッケ ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイん缶	☆チキンカツ ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛肉の塩炒め ☆ニラ玉 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の生姜焼き ☆じゃがバター ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆カニ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁フルーツ	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆うずら串フライ ☆鍋しぎ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 940 kcal 大盛 1108 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.9 g	普通盛 997 kcal 大盛 1165 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 41.6 g	普通盛 1076 kcal 大盛 1244 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 50.1 g	普通盛 776 kcal 大盛 944 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 33.8 g	普通盛 846 kcal 大盛 1014 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 34.8 g	普通盛 810 kcal 大盛 978 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 32.1 g	普通盛 1068 kcal 大盛 1236 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 51.8 g
合計	普通盛 2654 kcal 大盛 3158 kcal 蛋白質 115.3 g 脂質 113.1 g	普通盛 2932 kcal 大盛 3268 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 125 g	普通盛 2838 kcal 大盛 3174 kcal 蛋白質 93 g 脂質 102.7 g	普通盛 2483 kcal 大盛 2819 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 93.6 g	普通盛 2575 kcal 大盛 2743 kcal 蛋白質 90.7 g 脂質 114.3 g	普通盛 2505 kcal 大盛 2841 kcal 蛋白質 103.2 g 脂質 100.5 g	普通盛 2857 kcal 大盛 3361 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 124 g