

5月22日～5月28日

## 鹿島学園献立表

	5月22日 (月曜)食	5月23日 (火曜)食	5月24日 (水曜)食	5月25日 (木曜)食	5月26日 (金曜)食	5月27日 (土曜)食	5月28日 (日曜)食
朝 食	☆イワシの煮付け ☆厚焼き玉子 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 863 kcal 大盛 963 kcal 蛋白質 41 g 脂質 26 g	☆ハムエッグ ☆ウインナー ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ  エネルギー 999 kcal 蛋白質 38 g 脂質 45 g	☆冷奴 ☆煮物 ☆味付け海苔 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 762 kcal 大盛 862 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.6 g	☆ぼっかりコロッケ ☆チンゲン菜のおかか和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 652 kcal 大盛 752 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.6 g	☆スクランブルエッグ ☆ウインナー ☆ツナサラダ ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ  エネルギー 1040 kcal 蛋白質 35 g 脂質 48 g	☆ほっけの塩焼き ☆ピリ辛こんにゃく ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 672 kcal 大盛 772 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.4 g	☆肉じゃが ☆スパサラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 924 kcal 大盛 1024 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 27.0 g
昼 食	☆唐揚げ ☆コーンコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1068 kcal 大盛 1168 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 29.5 g	☆みそかつ ☆イカフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 991 kcal 大盛 1091 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 35.1 g	☆海鮮ミックスフライ ☆じゃが芋の金平 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1039 kcal 大盛 1139 kcal 蛋白質 41 g 脂質 34.4 g	☆カレー ☆鶏ささみカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1125 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 33.1 g	☆味噌ラーメン ☆餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ  エネルギー 943 kcal 蛋白質 29 g 脂質 20 g	☆麻婆茄子 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 937 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 31.7 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆パンプキンサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1034 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 36.2 g
夕 食	☆八宝菜 ☆メンチカツ ☆さつま芋のレモン煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツポンチ  普通盛 1137 kcal 大盛 1237 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 34.8 g	☆牛スタミナ漬 ☆ポテトサラダ ☆はんぺんチーズフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆イチゴムース  普通盛 1244 kcal 大盛 1344 kcal 蛋白質 49 g 脂質 44.4 g	☆香味塩だれチキン ☆野菜コロッケ ☆キムチ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ（オレンジ）  普通盛 950 kcal 大盛 1050 kcal 蛋白質 38 g 脂質 20.1 g	☆他人丼 ☆カニクリームコロッケ ☆もやしと人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル缶  普通盛 1261 kcal 大盛 1361 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 48.2 g	☆チキン南蛮 ☆ポテトチーズ焼き ☆アスパラベーコン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆コーヒーゼリー  普通盛 1095 kcal 大盛 1195 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 43.5 g	☆肉豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ババロア  普通盛 1207 kcal 大盛 1307 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 48.5 g	☆二色丼 ☆手羽先唐揚げ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆洋梨缶  普通盛 1156 kcal 大盛 1256 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 26.2 g
合 計	普通盛 3068 kcal 大盛 3368 kcal 蛋白質 102.8 g 脂質 90.3 g	普通盛 3234 kcal 大盛 3434 kcal 蛋白質 118.1 g 脂質 124.5 g	普通盛 2751 kcal 大盛 3051 kcal 蛋白質 103.6 g 脂質 75.1 g	普通盛 3038 kcal 大盛 3338 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 81.3 g	普通盛 3078 kcal 大盛 3178 kcal 蛋白質 92.8 g 脂質 111.5 g	普通盛 2816 kcal 大盛 3116 kcal 蛋白質 87.3 g 脂質 91.6 g	普通盛 3114 kcal 大盛 3414 kcal 蛋白質 84.7 g 脂質 89.4 g