

7月17日~7月23日

鹿島学園献立表

	7月17日 (月曜)食	7月18日 (火曜)食	7月19日 (水曜)食	7月20日 (木曜)食	7月21日 (金曜)食	7月22日 (土曜)食	7月23日 (日曜)食
朝 食	☆あじの塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ベーコンエッグ ☆ウインナー ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆煮物 ☆とろろ芋 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆野菜炒め ☆味付け海苔 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆スクランブルエッグ ☆ハム ☆ハッシュポテト ☆スープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆さば煮こみ ☆オクラのごま和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 701 kcal	エネルギー 1011 kcal	普通盛 721 kcal	普通盛 655 kcal	エネルギー 1037 kcal	普通盛 802 kcal	普通盛 866 kcal
	大盛 801 kcal	蛋白質 39.6 g	大盛 821 kcal	大盛 755 kcal	蛋白質 34.1 g	大盛 902 kcal	大盛 966 kcal
	蛋白質 34.6 g	脂質 47.2 g	蛋白質 30.1 g	蛋白質 25.3 g	脂質 37.6 g	蛋白質 36.2 g	蛋白質 33.1 g
	脂質 15.2 g		脂質 23.7 g	脂質 14.3 g		脂質 25.1 g	脂質 27.1 g
昼 食	☆きじ焼き丼 ☆ポテトベーコン巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ビビンバ丼 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ジャンボメンチカツ ☆手羽先唐揚げ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ハヤシライス ☆鶏ささみカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆サラダうどん ☆お稲荷さん ☆ハムカツ ☆フルーツ	☆親子丼 ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆厚揚げのそぼろ丼 ☆煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1189 kcal	普通盛 1167 kcal	普通盛 1092 kcal	普通盛 1189 kcal	エネルギー 1302 kcal	普通盛 998 kcal	普通盛 1056 kcal
	大盛 1289 kcal	大盛 1267 kcal	大盛 1192 kcal	大盛 1289 kcal	蛋白質 50.2 g	大盛 1098 kcal	大盛 1156 kcal
	蛋白質 25.6 g	蛋白質 35.6 g	蛋白質 30.4 g	蛋白質 39.6 g	脂質 27.4 g	蛋白質 28.6 g	蛋白質 31.6 g
	脂質 29.4 g	脂質 33.5 g	脂質 34.1 g	脂質 43.2 g		脂質 17.3 g	脂質 26.3 g
夕 食	☆豚肉の味噌漬け焼き ☆カニクリームコロッケ ☆大学芋 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ババロア	☆和風ハンバーグ ☆エビフライ ☆アスパラの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆洋梨缶	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆カニ焼売 ☆いんげんのしそ昆布和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ピーチゼリー	☆豚肉の高菜炒め ☆肉じゃがフライ ☆ブロッコリーのゆかり和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツMIX缶	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆エビカツ ☆小松菜の和え物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ココアムース	☆ポークチャップ ☆たらもサラダ ☆山芋短冊揚げ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆黄桃缶	☆エビピラフ ☆チキンカツ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆オレンジゼリー
	普通盛 1134 kcal	普通盛 997 kcal	普通盛 957 kcal	普通盛 1025 kcal	普通盛 1062 kcal	普通盛 998 kcal	普通盛 1017 kcal
	大盛 1234 kcal	大盛 1097 kcal	大盛 1057 kcal	大盛 1125 kcal	大盛 1162 kcal	大盛 1098 kcal	大盛 1117 kcal
	蛋白質 34.1 g	蛋白質 34.1 g	蛋白質 35.1 g	蛋白質 32.1 g	蛋白質 38.1 g	蛋白質 34.1 g	蛋白質 40.4 g
	脂質 27.9 g	脂質 26.9 g	脂質 36.1 g	脂質 26.1 g	脂質 23.3 g	脂質 28.0 g	脂質 35.3 g
合 計	普通盛 3024 kcal	普通盛 3175 kcal	普通盛 2770 kcal	普通盛 2869 kcal	普通盛 3401 kcal	普通盛 2798 kcal	普通盛 2939 kcal
	大盛 3324 kcal	大盛 3375 kcal	大盛 3070 kcal	大盛 3169 kcal	大盛 3501 kcal	大盛 3098 kcal	大盛 3239 kcal
	蛋白質 94.3 g	蛋白質 109.3 g	蛋白質 95.6 g	蛋白質 97 g	蛋白質 122.4 g	蛋白質 98.9 g	蛋白質 105.1 g
	脂質 72.5 g	脂質 107.6 g	脂質 93.9 g	脂質 83.6 g	脂質 88.3 g	脂質 70.4 g	脂質 88.7 g