

9月25日～10月1日

# 鹿島学園献立表

	9月25日 (月曜)食	9月26日 (火曜)食	9月27日 (水曜)食	9月28日 (木曜)食	9月29日 (金曜)食	9月30日 (土曜)食	10月1日 (日曜)食
朝 食	☆あじの塩焼き ☆さつま揚げの煮物 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ベーコンエッグ ☆玉子サラダ ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆竹輪磯辺揚げ ☆焼売 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆コーンコロケ ☆小松菜のツナマヨ和え ☆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 ☆リンゴジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆さば煮こみ ☆里芋の煮物 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ミートボール ☆厚焼き玉子 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 736 kcal 大盛 836 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 15.6 g	エネルギー 1026 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 45.7 g	普通盛 727 kcal 大盛 827 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 16.1 g	普通盛 862 kcal 大盛 962 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 21.6 g	エネルギー 1037 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 37.6 g	普通盛 820 kcal 大盛 920 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 25.6 g	普通盛 931 kcal 大盛 1031 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 28.4 g
昼 食	☆イタリアンソースハンバーグ ☆アジフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆かぼちゃのそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆麻婆豆腐 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ビーフカレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆たぬきうどん ☆散し寿司 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆ジャンボメンチカツ ☆きんちゃく煮 ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆とんかつ ☆スパゲティーサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1009 kcal 大盛 1109 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 28.1 g	普通盛 1142 kcal 大盛 1242 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.3 g	普通盛 1283 kcal 大盛 1383 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 26.4 g	普通盛 1125 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 33.1 g	エネルギー 1240 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 24.1 g	普通盛 971 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 31.8 g	普通盛 1003 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 31.7 g
夕 食	☆豚トマト煮 ☆うずら串フライ ☆焼きビーフン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁フルーツ缶	☆グリルチキン ☆ポテトチーズ焼き ☆ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆オレンジゼリー	☆豚すき煮 ☆スパゲティーサラダ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆かぼちゃプリン	☆鶏肉のごま味噌照焼き ☆じゃが芋金平 ☆アスパラの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル缶	☆豚テキ ☆イカフライ ☆ツナチャンク ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆アップルゼリー	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ナポリタン ☆エビカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ぶどうゼリー	☆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 1135 kcal 大盛 1235 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 42.3 g	普通盛 803 kcal 大盛 903 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 23.0 g	普通盛 1238 kcal 大盛 1338 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 36.9 g	普通盛 1062 kcal 大盛 1162 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 40.1 g	普通盛 1157 kcal 大盛 1257 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 40.2 g	普通盛 1237 kcal 大盛 1337 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 42.6 g	普通盛 1244 kcal 大盛 1344 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 44.4 g
合 計	普通盛 2880 kcal 大盛 3180 kcal 蛋白質 110.1 g 脂質 86.0 g	普通盛 2971 kcal 大盛 3171 kcal 蛋白質 98.3 g 脂質 97.0 g	普通盛 3248 kcal 大盛 3548 kcal 蛋白質 105.4 g 脂質 79.4 g	普通盛 3049 kcal 大盛 3349 kcal 蛋白質 93.4 g 脂質 94.8 g	普通盛 3434 kcal 大盛 3534 kcal 蛋白質 125.0 g 脂質 101.9 g	普通盛 3028 kcal 大盛 3328 kcal 蛋白質 96.4 g 脂質 100.0 g	普通盛 3178 kcal 大盛 3478 kcal 蛋白質 116.7 g 脂質 104.5 g