

11月20日～11月26日

## 鹿島学園献立表

	11月20日 (月曜)食	11月21日 (火曜)食	11月22日 (水曜)食	11月23日 (木曜)食	11月24日 (金曜)食	11月25日 (土曜)食	11月26日 (日曜)食
朝 食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのごま和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 702 kcal 大盛 802 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 14.1 g	☆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  エネルギー 1011 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 47.2 g	☆厚焼き玉子 ☆煮物 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 712 kcal 大盛 812 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 10.0 g	☆コロッケ ☆ぼうれん草のお浸し ☆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	☆オムレツ ☆ハム ☆フライドポテト ☆スープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト  エネルギー 986 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 42.9 g	☆ほっけの塩焼き ☆いんげんのピーナッツ和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 709 kcal 大盛 809 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 15.8 g	☆カニかまロール ☆炒り玉子 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 968 kcal 大盛 1068 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 26.2 g
昼 食	☆きのこソースハンバーグ ☆エビフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 1034 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 36.2 g	☆豚テキ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 956 kcal 大盛 1056 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 34.0 g	☆かた焼きそば ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆スープ  エネルギー 1095 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 20.0 g	☆ビーフカレー ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 1255 kcal 大盛 1355 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.3 g	☆ご当地献立(韓国) スンドゥブチゲ ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 1089 kcal 大盛 1189 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 28.4 g	☆中華丼 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 1323 kcal 大盛 1423 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 31.4 g	☆唐揚げ ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 984 kcal 大盛 1084 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 37.8 g
夕 食	☆とんかつ ☆ポテトサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイン缶  普通盛 1092 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 43.9 g	☆焼肉 ☆山芋短冊揚げ ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁フルーツ缶  普通盛 1231 kcal 大盛 1331 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 40.1 g	☆鶏胸肉のオイスター炒め ☆枝豆コロッケ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆オレンジゼリー  普通盛 1046 kcal 大盛 1146 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 26.2 g	☆炊き込み御飯 ☆串カツ ☆揚げ出し豆腐 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆イチゴムース  普通盛 1031 kcal 大盛 1131 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 32.6 g	☆グリルチキン ☆茄子肉詰めフライ ☆スパサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆コーヒーゼリー  普通盛 1164 kcal 大盛 1264 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 35.7 g	☆チンジャオロース ☆ポテトベーコン巻き ☆アスパラのかに棒和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆洋梨缶  普通盛 872 kcal 大盛 972 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 27.8 g	☆海鮮MIXフライ ☆もやしとほうれん草のクリーム煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆アップルゼリー  普通盛 1073 kcal 大盛 1173 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 32.2 g
合 計	普通盛 2778 kcal 大盛 3078 kcal 蛋白質 93.6 g 脂質 95.8 g	普通盛 3198 kcal 大盛 3398 kcal 蛋白質 104.6 g 脂質 121.3 g	普通盛 2853 kcal 大盛 3053 kcal 蛋白質 134.7 g 脂質 56.2 g	普通盛 2938 kcal 大盛 3238 kcal 蛋白質 85.6 g 脂質 78.5 g	普通盛 3239 kcal 大盛 3439 kcal 蛋白質 98.6 g 脂質 107.0 g	普通盛 2904 kcal 大盛 3204 kcal 蛋白質 104.1 g 脂質 75.0 g	普通盛 3075 kcal 大盛 3375 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 94.6 g