

12月18日～12月24日

## 鹿島学園献立表

	12月18日 (月曜)食	12月19日 (火曜)食	12月20日 (水曜)食	12月21日 (木曜)食	12月22日 (金曜)食	12月23日 (土曜)食	12月24日 (日曜)食
朝 食	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 720 kcal 大盛 820 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 15.9 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 38.0 g 脂質 45.0 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆焼売 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 727 kcal 大盛 827 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 16.1 g	☆コーンコロッケ ☆小松菜のごま和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 702 kcal 大盛 802 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.2 g	☆オムレツ ☆ハム ☆フライドポテト ☆スープ ☆リングジュース ☆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 ☆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 ☆いんげんの辛子和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 762 kcal 大盛 862 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.6 g
昼 食	☆天丼 ☆ニラ鰻頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1201 kcal 大盛 1301 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 21.0 g	☆鶏団子ちゃんこ ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1185 kcal 大盛 1285 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 26.9 g	☆エビフライ ☆かに玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1206 kcal 大盛 1306 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 23.4 g	☆ハヤシライス ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1184 kcal 大盛 1284 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 45.3 g	☆タンメン ☆トッポギ ☆お稲荷さん ☆フルーツ  エネルギー 1224 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 25.6 g	☆ムースルー ☆ジャンボ焼売 ☆煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1268 kcal 大盛 1368 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 26.7 g	☆ジャンボメンチカツ ☆ポテトベーコン巻 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1102 kcal 大盛 1202 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 34.9 g
夕 食	☆豚スタミナ漬 ☆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 ☆フルーツポンチ  普通盛 1129 kcal 大盛 1229 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 38.6 g	☆豚肉の生姜焼き ☆アスパラベーコン ☆鍋しぎ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ココアムース  普通盛 968 kcal 大盛 1068 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 25.6 g	☆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 ☆フルーツMIX缶  普通盛 1017 kcal 大盛 1117 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 35.3 g	☆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 ☆ピーチゼリー  普通盛 1029 kcal 大盛 1129 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 26.6 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆カニクリームコロッケ ☆ナポリタン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイナップル  普通盛 1120 kcal 大盛 1220 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 31.4 g	☆豚丼 ☆ハムカツ ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆コーヒゼリー  普通盛 986 kcal 大盛 1086 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 26.9 g	☆肉団子の甘酢あん ☆三角春巻き ☆スパサラ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆洋梨缶  普通盛 1121 kcal 大盛 1221 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 35.6 g
合 計	普通盛 3050 kcal 大盛 3350 kcal 蛋白質 108.8 g 脂質 75.5 g	普通盛 3152 kcal 大盛 3352 kcal 蛋白質 105.6 g 脂質 97.5 g	普通盛 2950 kcal 大盛 3250 kcal 蛋白質 99.7 g 脂質 74.8 g	普通盛 2915 kcal 大盛 3215 kcal 蛋白質 95.9 g 脂質 90.1 g	普通盛 3330 kcal 大盛 3430 kcal 蛋白質 111.2 g 脂質 99.9 g	普通盛 2926 kcal 大盛 3226 kcal 蛋白質 105.4 g 脂質 65.0 g	普通盛 2985 kcal 大盛 3285 kcal 蛋白質 94.5 g 脂質 91.1 g