

1月8日～1月14日

鹿島学園献立表

	1月8日 (月曜)食	1月9日 (火曜)食	1月10日 (水曜)食	1月11日 (木曜)食	1月12日 (金曜)食	1月13日 (土曜)食	1月14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	☆目玉焼き ☆ウインナー ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆ししゃも唐揚げ ☆ほうれん草のお浸し ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆野菜コロッケ ☆オクラのおかか和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ミートオムレツ ☆ハム ☆スープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆赤魚の塩焼き ☆もやしナムル ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆厚揚げ焼き ☆カニかまロール ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 702 kcal 大盛 802 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 15.6 g	エネルギー 952 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 36.8 g	普通盛 933 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 22.0 g	普通盛 740 kcal 大盛 840 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.6 g	エネルギー 1012 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 39.7 g	普通盛 661 kcal 大盛 761 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.6 g	普通盛 772 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 23.6 g
昼 食	☆和風ハンバーグ ☆ニラ玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆エビフライ ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆子キンカレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆醤油ラーメン ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆血うどん ☆大焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆とんかつ ☆金平ごぼう ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	
	普通盛 982 kcal 大盛 1082 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 24.1 g	普通盛 kcal 大盛 kcal 蛋白質 g 脂質 g	普通盛 1392 kcal 大盛 1492 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 38.3 g	普通盛 1141 kcal 大盛 1241 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 35.2 g	エネルギー 848 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 30.7 g	普通盛 1164 kcal 大盛 1264 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 30.1 g	普通盛 1120 kcal 大盛 1220 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 35.1 g
夕 食	☆豚しゃぶ ☆メンチカツ ☆キムチ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ピーチゼリー	☆炊き込みおこわ ☆チキンカツ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイん缶	☆ピーマンの肉詰め ☆串カツ ☆マヨネーズ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ぶどうゼリー	☆豚肉の生姜焼き ☆アスパラベーコン ☆大学芋 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆みかん缶	☆鶏肉のチリソース ☆ほうれん草バター ☆マカロニグラタン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆プリン	☆肉団子の甘酢あん ☆春巻き ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ココアムース	☆豚キムチ ☆手羽先 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツヨーグルト
	普通盛 1062 kcal 大盛 1162 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 28.8 g	普通盛 1297 kcal 大盛 1397 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 33.5 g	普通盛 1174 kcal 大盛 1274 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 44.4 g	普通盛 958 kcal 大盛 1058 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 26.0 g	普通盛 1052 kcal 大盛 1152 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.2 g	普通盛 1173 kcal 大盛 1273 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 38.6 g	普通盛 1076 kcal 大盛 1206 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 45.8 g
合 計	普通盛 2746 kcal 大盛 3046 kcal 蛋白質 93.5 g 脂質 68.5 g	普通盛 2249 kcal 大盛 2349 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 70.3 g	普通盛 3499 kcal 大盛 3799 kcal 蛋白質 134 g 脂質 104.7 g	普通盛 2584 kcal 大盛 3139 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 71.8 g	普通盛 2912 kcal 大盛 3012 kcal 蛋白質 95.7 g 脂質 108.6 g	普通盛 2998 kcal 大盛 3298 kcal 蛋白質 104.9 g 脂質 84.3 g	普通盛 2968 kcal 大盛 3268 kcal 蛋白質 105.0 g 脂質 104.5 g