

3月12日～3月18日

鹿島学園献立表

	3月12日 (月曜)食	3月13日 (火曜)食	3月14日 (水曜)食	3月15日 (木曜)食	3月16日 (金曜)食	3月17日 (土曜)食	3月18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	☆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	☆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	☆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	☆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 ☆ミートスパゲティ ☆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 34.6 g 脂質 36.1 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 ☆もやしとぼ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 3117 kcal 大盛 3417 kcal 蛋白質 96.9 g 脂質 89.4 g	普通盛 3331 kcal 大盛 3531 kcal 蛋白質 105.4 g 脂質 115.7 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 3184 kcal 大盛 3384 kcal 蛋白質 97.1 g 脂質 114.8 g	普通盛 2563 kcal 大盛 2863 kcal 蛋白質 104 g 脂質 79.7 g	普通盛 3075 kcal 大盛 3375 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 94.6 g

3月5日～3月11日

鹿島学園献立表

	3月5日 (月曜)食	3月6日 (火曜)食	3月7日 (水曜)食	3月8日 (木曜)食	3月9日 (金曜)食	3月10日 (土曜)食	3月11日 (日曜)食
朝 食	☆ほっけの塩焼き ☆胡瓜の生姜味噌 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 662 kcal 大盛 762 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 13.2 g	☆ジャーマンポテト ☆ウインナー ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 998 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 39.1 g	☆ししゃも唐揚げ ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 933 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.0 g	☆野菜コロッケ ☆もやしのおかか和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 740 kcal 大盛 840 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.6 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆スープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 1120 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 38.2 g	☆イワシの煮付け ☆炒り玉子 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 863 kcal 大盛 963 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 26.0 g	☆あじの塩焼き ☆冷奴 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 706 kcal 大盛 806 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 14.3 g
昼 食	☆鶏の唐揚げ ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1035 kcal 大盛 1135 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 27.3 g	☆チャーハン ☆野菜炒め ☆餃子 ☆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 26.1 g 脂質 28.3 g	☆エビフライ ☆ハムカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆キムチ 普通盛 1221 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 36.7 g	☆チキンカレー ☆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 普通盛 1141 kcal 大盛 1241 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 35.2 g	☆きつねうどん ☆天ぷら ☆生野菜サラダ エネルギー 1103 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 30.1 g	☆チキンカツ ☆肉じゃが ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 998 kcal 大盛 1098 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 30.9 g	☆麻婆茄子 ☆イカフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 921 kcal 大盛 1021 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 32.6 g
夕 食	☆豚しゃぶ ☆枝豆コロッケ ☆鍋しぎ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツポンチ 普通盛 1032 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.1 g	☆ピーマンの肉詰め ☆金平 ☆アスパラベーコン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆みかん缶 普通盛 1174 kcal 大盛 1274 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 44.4 g	☆グリルチキン ☆うずら串フライ ☆スパサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ぶどうゼリー 普通盛 1230 kcal 大盛 1330 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 38.1 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆パンプキンサラダ ☆きのこのソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル缶 普通盛 1162 kcal 大盛 1262 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 38.6 g	☆豚スタミナ漬 ☆焼売 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆プリン 普通盛 1002 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 24.8 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆わかめのわさび醤油 ☆レンコンはさみ揚げ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆白桃缶 普通盛 1129 kcal 大盛 1229 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 28.4 g	☆肉団子の甘酢あん ☆はんぺんチーズフライ ☆ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ピーチゼリー 普通盛 1196 kcal 大盛 1296 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 39.2 g
合 計	普通盛 2729 kcal 大盛 3029 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 66.6 g	普通盛 3274 kcal 大盛 3474 kcal 蛋白質 107.1 g 脂質 111.8 g	普通盛 3384 kcal 大盛 3684 kcal 蛋白質 95.3 g 脂質 96.8 g	普通盛 3043 kcal 大盛 3343 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 84.4 g	普通盛 3225 kcal 大盛 3325 kcal 蛋白質 103.2 g 脂質 93.1 g	普通盛 2990 kcal 大盛 3290 kcal 蛋白質 110.7 g 脂質 85.3 g	普通盛 2823 kcal 大盛 3123 kcal 蛋白質 102 g 脂質 86.1 g

2月26日～3月4日

鹿島学園献立表

	2月26日 (月曜)食	2月27日 (火曜)食	2月28日 (水曜)食	3月1日 (木曜)食	3月2日 (金曜)食	3月3日 (土曜)食	3月4日 (日曜)食
朝 食	☆鮭の塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 712 kcal 大盛 812 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 15.1 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	☆煮物 ☆とろろ芋 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 721 kcal 大盛 821 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 23.7 g	☆野菜炒め ☆味付け海苔 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 655 kcal 大盛 755 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.3 g	☆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 エネルギー 1037 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 37.6 g	☆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 普通盛 802 kcal 大盛 902 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 25.1 g	☆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 866 kcal 大盛 966 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 27.1 g
昼 食	☆チキン南蛮 ☆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 普通盛 1092 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 36.2 g	お弁当	☆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 普通盛 1092 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 34.1 g	☆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 普通盛 1189 kcal 大盛 1289 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 43.2 g	☆天ぷらうどん ☆餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 1168 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 23.1 g	☆親子丼 ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 998 kcal 大盛 1098 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.3 g	☆かぼちゃのそぼろ丼 ☆煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1056 kcal 大盛 1156 kcal 蛋白質 31.6 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 ☆パバロア 普通盛 1134 kcal 大盛 1234 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 27.9 g	☆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 普通盛 997 kcal 大盛 1097 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 26.9 g	☆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 普通盛 957 kcal 大盛 1057 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 36.1 g	☆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 普通盛 1025 kcal 大盛 1125 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 26.1 g	☆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 普通盛 1062 kcal 大盛 1162 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 23.3 g	☆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 普通盛 998 kcal 大盛 1098 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 28.0 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 ☆オレンジゼリー 普通盛 1017 kcal 大盛 1117 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 35.3 g
合 計	普通盛 2938 kcal 大盛 3238 kcal 蛋白質 96.9 g 脂質 79.2 g	普通盛 2008 kcal 大盛 2108 kcal 蛋白質 109.3 g 脂質 74.1 g	普通盛 2770 kcal 大盛 3070 kcal 蛋白質 95.6 g 脂質 93.9 g	普通盛 2869 kcal 大盛 3169 kcal 蛋白質 97 g 脂質 83.6 g	普通盛 3267 kcal 大盛 3367 kcal 蛋白質 117.4 g 脂質 84.0 g	普通盛 2798 kcal 大盛 3098 kcal 蛋白質 98.9 g 脂質 70.4 g	普通盛 2939 kcal 大盛 3239 kcal 蛋白質 105.1 g 脂質 88.7 g

2月19日～2月25日

鹿島学園献立表

	2月19日 (月曜)食	2月20日 (火曜)食	2月21日 (水曜)食	2月22日 (木曜)食	2月23日 (金曜)食	2月24日 (土曜)食	2月25日 (日曜)食
朝 食	☆鮭の塩焼き ☆なめたけおろし ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 675 kcal 大盛 775 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 15.2 g	☆目玉焼き ☆ウインナー ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 862 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 40.1 g	☆肉じゃが ☆昆布佃煮 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 903 kcal 大盛 1003 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 24.3 g	☆たら竜田 ☆アスパラの梅和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 722 kcal 大盛 822 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.6 g	☆オムレツ ☆チキンナゲット ☆スープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 1120 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 38.2 g	☆赤魚の塩焼き ☆味付け海苔 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 622 kcal 大盛 722 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 14.2 g	☆あじの塩焼き ☆厚焼き玉子 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 765 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.4 g
昼 食	☆照焼きハンバーグ ☆ほうれん草のバター炒め ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1011 kcal 大盛 1111 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 28.3 g	☆酢豚 ☆イカリングフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 988 kcal 大盛 1188 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.4 g	☆かき揚げ丼 ☆厚揚げと大根の旨煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 912 kcal 大盛 1112 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.4 g	☆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 普通盛 1125 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 33.1 g	☆醤油ラーメン ☆餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 986 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 22.6 g	☆かつ丼 ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1226 kcal 大盛 1326 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 36.5 g	☆ミックスフライ ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1039 kcal 大盛 1139 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 34.4 g
夕 食	☆豚テキ ☆マカロニサラダ ☆さつま芋のレモン煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パン缶 普通盛 1140 kcal 大盛 1240 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 38.4 g	☆鶏肉のご味噌照焼き ☆うずら串フライ ☆白菜の煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆アップルゼリー 普通盛 1190 kcal 大盛 1290 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 41.0 g	☆豚キムチ ☆枝豆コロッケ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆白桃缶 普通盛 1055 kcal 大盛 1155 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 42.1 g	☆油淋鶏 ☆チーズスティック春巻き ☆ほうれん草のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆コーヒゼリー 普通盛 1003 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 29.4 g	☆豚すき煮 ☆はんぺんチーズフライ ☆いんげんの辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル缶 普通盛 1214 kcal 大盛 1314 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 32.7 g	☆炊き込み御飯 ☆チキンカツ ☆フロッキーのおかかマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆かぼちゃプリン 普通盛 1035 kcal 大盛 1135 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 33.4 g	☆牛肉の塩炒め ☆ニラ玉 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁フルーツ 普通盛 925 kcal 大盛 1025 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 26.9 g
合 計	普通盛 2826 kcal 大盛 3126 kcal 蛋白質 98.7 g 脂質 81.9 g	普通盛 3040 kcal 大盛 3240 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 100.5 g	普通盛 2870 kcal 大盛 3170 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 85.8 g	普通盛 2850 kcal 大盛 3150 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 74.1 g	普通盛 3320 kcal 大盛 3420 kcal 蛋白質 102.8 g 脂質 93.5 g	普通盛 2883 kcal 大盛 3183 kcal 蛋白質 94.6 g 脂質 84.1 g	普通盛 2729 kcal 大盛 3029 kcal 蛋白質 105.9 g 脂質 83.7 g

2月12日～2月18日

鹿島学園献立表

	2月12日 (月曜)食	2月13日 (火曜)食	2月14日 (水曜)食	2月15日 (木曜)食	2月16日 (金曜)食	2月17日 (土曜)食	2月18日 (日曜)食
朝 食	☆ベーコンチーズサンドフラ ☆ほうれん草のおかか ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 652 kcal 大盛 752 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 11.1 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	☆ミートボール ☆煮物 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 850 kcal 大盛 950 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 25.2 g	☆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 エネルギー 1037 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 37.6 g	☆イワシの煮付け ☆厚焼き玉子 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 863 kcal 大盛 963 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 26.0 g	☆ずき焼コロッケ ☆とろろ芋 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 862 kcal 大盛 962 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 23.1 g
昼 食	☆鶏肉のパン粉焼き ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1188 kcal 大盛 1288 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 34.1 g	☆中華丼 ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1323 kcal 大盛 1423 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 31.4 g	☆豚肉の生姜焼き ☆肉じゃがフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1039 kcal 大盛 1139 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 36.4 g	☆ホワイトシチュー ☆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 普通盛 886 kcal 大盛 986 kcal 蛋白質 27 g 脂質 25 g	☆味噌ラーメン ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆スープ ☆フルーツ エネルギー 930 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.1 g	☆唐揚げ ☆煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1022 kcal 大盛 1122 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 26.1 g	☆おろしとんかつ ☆ポテトベーコンまき ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1189 kcal 大盛 1289 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 36.4 g
夕 食	☆牛スタミナ漬 ☆なす肉詰めフライ ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ぶどうゼリー 普通盛 1269 kcal 大盛 1369 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 43.1 g	☆豚トマト煮 ☆大学芋 ☆焼きビーフン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆みかん缶 普通盛 1045 kcal 大盛 1145 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 40.2 g	☆チキン南蛮 ☆ポテトチーズ焼き ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆プリン 普通盛 1003 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 41.8 g	☆豚しゃぶ ☆メンチカツ ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆黄桃缶 普通盛 1040 kcal 大盛 1140 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 27.1 g	☆チキンライス ☆グリルチキン ☆オクラのゆかり和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆イチゴムース 普通盛 783 kcal 大盛 883 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 20.1 g	☆肉豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツMIX缶 普通盛 1152 kcal 大盛 1252 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 40.3 g	☆肉団子の甘酢あん ☆三角春巻き ☆カニかまサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ヨーグルトゼリー 普通盛 1152 kcal 大盛 1252 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 36.1 g
合 計	普通盛 3109 kcal 大盛 3409 kcal 蛋白質 97.8 g 脂質 88.3 g	普通盛 3367 kcal 大盛 3567 kcal 蛋白質 105.3 g 脂質 116.6 g	普通盛 2769 kcal 大盛 3069 kcal 蛋白質 85.8 g 脂質 94.3 g	普通盛 2776 kcal 大盛 3076 kcal 蛋白質 92.9 g 脂質 77.3 g	普通盛 2750 kcal 大盛 2850 kcal 蛋白質 96.2 g 脂質 80.8 g	普通盛 3037 kcal 大盛 3337 kcal 蛋白質 99.2 g 脂質 92.4 g	普通盛 3203 kcal 大盛 3503 kcal 蛋白質 108.7 g 脂質 95.6 g

2月5日～2月11日

鹿島学園献立表

	2月5日 (月曜)食	2月6日 (火曜)食	2月7日 (水曜)食	2月8日 (木曜)食	2月9日 (金曜)食	2月10日 (土曜)食	2月11日 (日曜)食
朝 食	☆あじの塩焼き ☆ピリ辛こんにゃく ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 664 kcal 大盛 764 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 11.2 g	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 1003 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 45.2 g	☆ししゃも唐揚げ ☆小松菜の辛子和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 933 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.0 g	☆コーンコロッケ ☆オクラのおかか和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 740 kcal 大盛 840 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.6 g	☆ミートオムレツ ☆ウインナー ☆ハッシュポテト ☆スープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 1038 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 43.6 g	☆さばの塩焼き ☆カニかまロール ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 722 kcal 大盛 822 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 17.5 g	☆厚焼き玉子 ☆厚揚げ焼き ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 896 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 25.3 g
昼 食	☆鶏肉のチリソース ☆マカロニグラタン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1032 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 35.2 g	☆麻婆茄子 ☆枝豆コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 942 kcal 大盛 1042 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 33.1 g	☆天丼 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1266 kcal 大盛 1366 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 26.5 g	☆カレー ☆鶏ささみカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1125 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 33.1 g	☆かき揚げうどん ☆お稲荷さん ☆ハムカツ ☆フルーツ エネルギー 811 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.2 g	☆みそかつ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 921 kcal 大盛 1021 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 30.1 g	☆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 普通盛 1168 kcal 大盛 1268 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 30.9 g
夕 食	☆焼肉 ☆ふかし芋 ☆エビカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆オレンジゼリー 普通盛 1266 kcal 大盛 1366 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 44.1 g	☆香味塩だれチキン ☆野菜コロッケ ☆キムチ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆洋梨缶 普通盛 950 kcal 大盛 1050 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 20.1 g	☆他人丼 ☆カニクリームコロッケ ☆もやしと人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆コーヒーゼリー 普通盛 1261 kcal 大盛 1361 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 48.2 g	☆ピーマンの肉詰め ☆うずら串フライ ☆じゃが芋金平 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆ココアムース 普通盛 1154 kcal 大盛 1254 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 40.2 g	☆鶏胸肉のオイスター炒め ☆はんぺんチーズフライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁フルーツ缶 普通盛 1046 kcal 大盛 1146 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 26.2 g	☆チーズハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆イカリングフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ピーチゼリー 普通盛 1240 kcal 大盛 1340 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 30.7 g	☆ジャンボメンチ ☆唐揚げ ☆揚げ出し豆腐 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル缶 普通盛 1164 kcal 大盛 1264 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 36.2 g
合 計	普通盛 2962 kcal 大盛 3262 kcal 蛋白質 96.4 g 脂質 90.5 g	普通盛 2900 kcal 大盛 3100 kcal 蛋白質 98.0 g 脂質 98.4 g	普通盛 3460 kcal 大盛 3760 kcal 蛋白質 100.6 g 脂質 96.7 g	普通盛 3019 kcal 大盛 3319 kcal 蛋白質 101.6 g 脂質 83.9 g	普通盛 2895 kcal 大盛 2995 kcal 蛋白質 113.9 g 脂質 96 g	普通盛 2883 kcal 大盛 3183 kcal 蛋白質 107 g 脂質 78.3 g	普通盛 3128 kcal 大盛 3428 kcal 蛋白質 96.6 g 脂質 92.4 g