

4月16日～4月22日

鹿島学園献立表

	4月16日 (月曜)食	4月17日 (火曜)食	4月18日 (水曜)食	4月19日 (木曜)食	4月20日 (金曜)食	4月21日 (土曜)食	4月22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	☆目玉焼き ☆ベーコンアスパラソテー ☆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	☆厚揚げ焼き ☆厚焼き玉子 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆オムレット ☆ナゲット ☆スープ ☆リンゴジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆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	☆マヨたまカツ ☆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 675 kcal 大盛 775 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 15.2 g	エネルギー 1019 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 48.1 g	普通盛 933 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 50 g 脂質 22 g	普通盛 765 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.4 g	エネルギー 1120 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 38.2 g	普通盛 672 kcal 大盛 772 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 11.4 g	普通盛 925 kcal 大盛 1025 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 28.6 g
昼食	☆鶏肉の治部煮 ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆麻婆豆腐 ☆かに玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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	☆ビーフカレー ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆回鍋肉 ☆餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆油淋鶏 ☆コーンコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ミートスパゲティ ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆スープ ☆フルーツ
	普通盛 1012 kcal 大盛 1112 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 26.4 g	普通盛 1216 kcal 大盛 1316 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 20.1 g	普通盛 1188 kcal 大盛 1288 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 34.1 g	普通盛 1255 kcal 大盛 1355 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.3 g	普通盛 988 kcal 大盛 1088 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 26.0 g	普通盛 1182 kcal 大盛 1282 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 36.8 g	エネルギー 902 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.3 g
夕食	☆焼肉 ☆大学芋 ☆ブロッコリーの昆布和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆白桃缶	☆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 ☆かぼちゃプリン	☆ポークチャップ ☆ポテトサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆イチゴムース	☆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	☆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	☆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 ☆パイ缶	☆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
	普通盛 1266 kcal 大盛 1366 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 44.1 g	普通盛 1046 kcal 大盛 1146 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 26.2 g	普通盛 972 kcal 大盛 1072 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 26.1 g	普通盛 997 kcal 大盛 1097 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 26.9 g	普通盛 1052 kcal 大盛 1152 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.2 g	普通盛 1140 kcal 大盛 1240 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 38.4 g	普通盛 1173 kcal 大盛 1273 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 38.6 g
合計	普通盛 2953 kcal 大盛 3253 kcal 蛋白質 91 g 脂質 85.7 g	普通盛 3281 kcal 大盛 3481 kcal 蛋白質 123 g 脂質 94.4 g	普通盛 3093 kcal 大盛 3393 kcal 蛋白質 106.3 g 脂質 82.2 g	普通盛 3017 kcal 大盛 3317 kcal 蛋白質 105.1 g 脂質 84.6 g	普通盛 3160 kcal 大盛 3360 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 102.4 g	普通盛 2994 kcal 大盛 3294 kcal 蛋白質 93.7 g 脂質 86.6 g	普通盛 3000 kcal 大盛 3200 kcal 蛋白質 108.6 g 脂質 92.5 g

4月9日～4月15日

鹿島学園献立表

	4月9日 (月曜)食	4月10日 (火曜)食	4月11日 (水曜)食	4月12日 (木曜)食	4月13日 (金曜)食	4月14日 (土曜)食	4月15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 普通盛 736 kcal 大盛 836 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 15.6 g	☆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 エネルギー 1026 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 45.7 g	☆竹輪湯辺揚げ ☆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	☆ミートオムレツ ☆ウインナー ☆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 1020 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 44.2 g	☆いわしの煮付け ☆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 25.9 g 脂質 15.6 g	☆肉じゃが ☆チンゲン菜の煮出し ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 920 kcal 大盛 1020 kcal 蛋白質 19 g 脂質 26.1 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 ☆フルーツ 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	☆ピーマンの肉詰め ☆ニラ玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1052 kcal 大盛 1152 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 39.8 g	☆ホホワイトシチュー ☆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	☆とろろそば ☆天ぷら ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 811 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.2 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	☆みそかつ ☆パンパキンサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 972 kcal 大盛 1072 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 29.2 g
夕食	☆豚肉の生姜焼き ☆焼売 ☆切干大根 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーチェ (オレンジ) 普通盛 972 kcal 大盛 1072 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 27.6 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆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 986 kcal 大盛 1086 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 24.6 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 g 脂質 41.8 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 ☆みかん缶 普通盛 1002 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 24.8 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 ☆コーヒーゼリー 普通盛 1162 kcal 大盛 1262 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 40.3 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 1076 kcal 大盛 1206 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 45.8 g
合計	普通盛 2743 kcal 大盛 3043 kcal 蛋白質 103 g 脂質 70.5 g	普通盛 3114 kcal 大盛 3314 kcal 蛋白質 101 g 脂質 98.6 g	普通盛 2782 kcal 大盛 3082 kcal 蛋白質 92.8 g 脂質 97.7 g	普通盛 2738 kcal 大盛 3038 kcal 蛋白質 90.6 g 脂質 75 g	普通盛 2983 kcal 大盛 3083 kcal 蛋白質 98.7 g 脂質 111 g	普通盛 2736 kcal 大盛 3036 kcal 蛋白質 94.9 g 脂質 68.2 g	普通盛 2968 kcal 大盛 3298 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 101 g

P.003

FAX番号:

2018/04/04/水 U7:50

4月2日～4月8日

鹿島学園献立表

	4月2日 (月曜)食	4月3日 (火曜)食	4月4日 (水曜)食	4月5日 (木曜)食	4月6日 (金曜)食	4月7日 (土曜)食	4月8日 (日曜)食
朝 食		☆目玉焼き ☆ウインナー炒め ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 892 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 41.1 g	☆ししゃも唐揚げ ☆小松菜のピーナッツ和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 933 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 50.0 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	☆スクランブルエッグ ☆ハム ☆ハッシュドポテト ☆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 1037 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 37.6 g	☆いわしの煮付け ☆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 25.9 g 脂質 15.6 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		☆中華丼 ☆春巻き ☆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	☆ミックスフライ ☆煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1140 kcal 大盛 1240 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 35.5 g	☆ビーフカレー ☆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	☆けんちんそば ☆お稲荷さん ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 901 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 23.6 g	☆かつ丼 ☆カニ焼売 ☆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	☆鶏の唐揚げ ☆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 935 kcal 大盛 1035 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 36.2 g
夕 食		☆チンジャオロース ☆ポテトサラダ ☆イカフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆黄桃缶 普通盛 955 kcal 大盛 1055 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 27.8 g	☆豚トマト煮 ☆ほうれん草バター ☆茄子肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆イチゴムース 普通盛 1119 kcal 大盛 1219 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 44.6 g	☆他人丼 ☆じゃが芋の金平 ☆うずら串フライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆みかん缶 普通盛 1241 kcal 大盛 1341 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 45.6 g	☆香味塩だれチキン ☆チンゲン菜の炒め物 ☆キムチ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆プリン 普通盛 921 kcal 大盛 1021 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 18.9 g	☆肉豆腐 ☆マカロニサラダ ☆オクラの辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツカクテル缶 普通盛 1186 kcal 大盛 1286 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 44.1 g	☆二色丼 ☆手羽先唐揚げ ☆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 1156 kcal 大盛 1256 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 26.2 g
合 計		普通盛 3170 kcal 大盛 3370 kcal 蛋白質 113.8 g 脂質 100.3 g	普通盛 3192 kcal 大盛 3492 kcal 蛋白質 127.2 g 脂質 102.1 g	普通盛 3106 kcal 大盛 3406 kcal 蛋白質 94.4 g 脂質 89.3 g	普通盛 2859 kcal 大盛 2959 kcal 蛋白質 107.3 g 脂質 80.1 g	普通盛 3133 kcal 大盛 3433 kcal 蛋白質 97.5 g 脂質 96.2 g	普通盛 2887 kcal 大盛 3187 kcal 蛋白質 99.3 g 脂質 87.7 g