

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<br>☆なめたけおろし<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁             | ☆目玉焼き<br>☆ベーコンアスパラソテー<br>☆スープ<br>☆牛乳<br>☆ロールパン<br>☆バナナ                       | ☆ししゃも唐揚げ<br>☆ほうれん草のお浸し<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁             | ☆厚揚げ焼き<br>☆厚焼き玉子<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁                      | ☆オムレット<br>☆ナゲット<br>☆スープ<br>☆リンゴジュース<br>☆ロールパン<br>☆ヨーグルト                | ☆ほっけの塩焼き<br>☆ピリ辛こんにゃく<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁             | ☆マヨたまカツ<br>☆ほうれん草のピーナッツ和え<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁          |
|    | 普通盛 675 kcal<br>大盛 775 kcal<br>蛋白質 30.5 g<br>脂質 15.2 g         | エネルギー 1019 kcal<br>蛋白質 40.2 g<br>脂質 48.1 g                                   | 普通盛 933 kcal<br>大盛 1033 kcal<br>蛋白質 50 g<br>脂質 22 g                | 普通盛 765 kcal<br>大盛 865 kcal<br>蛋白質 31.8 g<br>脂質 22.4 g                | エネルギー 1120 kcal<br>蛋白質 36.9 g<br>脂質 38.2 g                             | 普通盛 672 kcal<br>大盛 772 kcal<br>蛋白質 30.8 g<br>脂質 11.4 g            | 普通盛 925 kcal<br>大盛 1025 kcal<br>蛋白質 39.5 g<br>脂質 28.6 g            |
| 昼食 | ☆鶏肉の治部煮<br>☆切干大根の煮物<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ        | ☆麻婆豆腐<br>☆かに玉<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ                            | ☆鶏肉のパン粉焼き<br>☆筑前煮<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ              | ☆ビーフカレー<br>☆メンチカツ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ                 | ☆回鍋肉<br>☆餃子<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ                        | ☆油淋鶏<br>☆コーンコロッケ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ              | ☆ミートスパゲティ<br>☆カレーコロッケ<br>☆生野菜サラダ<br>☆スープ<br>☆フルーツ                  |
|    | 普通盛 1012 kcal<br>大盛 1112 kcal<br>蛋白質 23.7 g<br>脂質 26.4 g       | 普通盛 1216 kcal<br>大盛 1316 kcal<br>蛋白質 34.2 g<br>脂質 20.1 g                     | 普通盛 1188 kcal<br>大盛 1288 kcal<br>蛋白質 25.4 g<br>脂質 34.1 g           | 普通盛 1255 kcal<br>大盛 1355 kcal<br>蛋白質 39.2 g<br>脂質 35.3 g              | 普通盛 988 kcal<br>大盛 1088 kcal<br>蛋白質 23.1 g<br>脂質 26.0 g                | 普通盛 1182 kcal<br>大盛 1282 kcal<br>蛋白質 29.7 g<br>脂質 36.8 g          | エネルギー 902 kcal<br>蛋白質 28.6 g<br>脂質 25.3 g                          |
| 夕食 | ☆焼肉<br>☆大学芋<br>☆ブロッコリーの昆布和え<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆白桃缶 | ☆鶏胸肉のオイスター炒め<br>☆はんぺんチーズフライ<br>☆春雨サラダ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆かぼちゃプリン | ☆ポークチャップ<br>☆ポテトサラダ<br>☆ひじき煮<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆イチゴムース | ☆和風ハンバーグ<br>☆エビフライ<br>☆アスパラの梅おかか和え<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆洋梨缶 | ☆鶏肉のチリソース<br>☆ほうれん草バター<br>☆マカロニグラタン<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆プリン | ☆豚テキ<br>☆マカロニサラダ<br>☆さつま芋のレモン煮<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆パイ缶 | ☆肉団子の甘酢あん<br>☆春巻き<br>☆ポテトサラダ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆ココアムース |
|    | 普通盛 1266 kcal<br>大盛 1366 kcal<br>蛋白質 36.8 g<br>脂質 44.1 g       | 普通盛 1046 kcal<br>大盛 1146 kcal<br>蛋白質 48.6 g<br>脂質 26.2 g                     | 普通盛 972 kcal<br>大盛 1072 kcal<br>蛋白質 30.9 g<br>脂質 26.1 g            | 普通盛 997 kcal<br>大盛 1097 kcal<br>蛋白質 34.1 g<br>脂質 26.9 g               | 普通盛 1052 kcal<br>大盛 1152 kcal<br>蛋白質 31.2 g<br>脂質 38.2 g               | 普通盛 1140 kcal<br>大盛 1240 kcal<br>蛋白質 33.2 g<br>脂質 38.4 g          | 普通盛 1173 kcal<br>大盛 1273 kcal<br>蛋白質 40.5 g<br>脂質 38.6 g           |
| 合計 | 普通盛 2953 kcal<br>大盛 3253 kcal<br>蛋白質 91 g<br>脂質 85.7 g         | 普通盛 3281 kcal<br>大盛 3481 kcal<br>蛋白質 123 g<br>脂質 94.4 g                      | 普通盛 3093 kcal<br>大盛 3393 kcal<br>蛋白質 106.3 g<br>脂質 82.2 g          | 普通盛 3017 kcal<br>大盛 3317 kcal<br>蛋白質 105.1 g<br>脂質 84.6 g             | 普通盛 3160 kcal<br>大盛 3360 kcal<br>蛋白質 91.2 g<br>脂質 102.4 g              | 普通盛 2994 kcal<br>大盛 3294 kcal<br>蛋白質 93.7 g<br>脂質 86.6 g          | 普通盛 3000 kcal<br>大盛 3200 kcal<br>蛋白質 108.6 g<br>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<br>食 | ☆あじの塩焼き<br>☆さつま揚げの煮物<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br><br>普通盛 736 kcal<br>大盛 836 kcal<br>蛋白質 39.7 g<br>脂質 15.6 g                  | ☆ベーコンエッグ<br>☆玉子サラダ<br>☆スープ<br>☆牛乳<br>☆ロールパン<br>☆バナナ<br><br>エネルギー 1026 kcal<br>蛋白質 37.1 g<br>脂質 45.7 g                         | ☆竹輪湯辺揚げ<br>☆焼売<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br><br>普通盛 727 kcal<br>大盛 827 kcal<br>蛋白質 26.7 g<br>脂質 16.1 g                     | ☆ミートボール<br>☆煮物<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br><br>普通盛 850 kcal<br>大盛 950 kcal<br>蛋白質 32.7 g<br>脂質 25.2 g                 | ☆ミートオムレツ<br>☆ウインナー<br>☆スープ<br>☆オレンジジュース<br>☆ロールパン<br>☆ヨーグルト<br><br>エネルギー 1020 kcal<br>蛋白質 36.7 g<br>脂質 44.2 g                   | ☆いわしの煮付け<br>☆とろろ芋<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br><br>普通盛 721 kcal<br>大盛 821 kcal<br>蛋白質 25.9 g<br>脂質 15.6 g                      | ☆肉じゃが<br>☆チンゲン菜の煮出し<br>☆納豆<br>☆ふりかけ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br><br>普通盛 920 kcal<br>大盛 1020 kcal<br>蛋白質 19 g<br>脂質 26.1 g                 |
| 昼<br>食 | ☆鶏の唐揚げ<br>☆切干大根の煮物<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ<br><br>普通盛 1035 kcal<br>大盛 1135 kcal<br>蛋白質 24.2 g<br>脂質 27.3 g              | ☆チャーハン<br>☆野菜炒め<br>☆餃子<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ<br><br>普通盛 1102 kcal<br>大盛 1202 kcal<br>蛋白質 26.1 g<br>脂質 28.3 g    | ☆ピーマンの肉詰め<br>☆ニラ玉<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ<br><br>普通盛 1052 kcal<br>大盛 1152 kcal<br>蛋白質 40.1 g<br>脂質 39.8 g            | ☆ホホワイトシチュー<br>☆カニクリームコロッケ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ<br><br>普通盛 886 kcal<br>大盛 986 kcal<br>蛋白質 27 g<br>脂質 25 g      | ☆とろろそば<br>☆天ぷら<br>☆生野菜サラダ<br>☆フルーツ<br><br>エネルギー 811 kcal<br>蛋白質 28.1 g<br>脂質 26.2 g   | ☆親子丼<br>☆ひじき煮<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ<br><br>普通盛 998 kcal<br>大盛 1098 kcal<br>蛋白質 28.6 g<br>脂質 17.3 g                     | ☆みそかつ<br>☆パンパキンサラダ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツ<br><br>普通盛 972 kcal<br>大盛 1072 kcal<br>蛋白質 28.0 g<br>脂質 29.2 g            |
| 夕<br>食 | ☆豚肉の生姜焼き<br>☆焼売<br>☆切干大根<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーチェ (オレンジ)<br><br>普通盛 972 kcal<br>大盛 1072 kcal<br>蛋白質 39.2 g<br>脂質 27.6 g | ☆鶏肉のみぞれ煮<br>☆野菜コロッケ<br>☆キムチ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆洋梨缶<br><br>普通盛 986 kcal<br>大盛 1086 kcal<br>蛋白質 38.1 g<br>脂質 24.6 g | ☆チキン南蛮<br>☆ポテトチーズ焼き<br>☆切干大根の煮物<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆プリン<br><br>普通盛 1003 kcal<br>大盛 1103 kcal<br>蛋白質 26 g<br>脂質 41.8 g | ☆豚スタミナ煮<br>☆焼売<br>☆春雨サラダ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆みかん缶<br><br>普通盛 1002 kcal<br>大盛 1102 kcal<br>蛋白質 30.9 g<br>脂質 24.8 g | ☆肉豆腐<br>☆ポテトサラダ<br>☆ひじき煮<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆コーヒーゼリー<br><br>普通盛 1162 kcal<br>大盛 1262 kcal<br>蛋白質 33.9 g<br>脂質 40.3 g | ☆エビピラフ<br>☆チキンカツ<br>☆マカロニサラダ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツMIX缶<br><br>普通盛 1017 kcal<br>大盛 1117 kcal<br>蛋白質 40.4 g<br>脂質 35.3 g | ☆豚キムチ<br>☆手羽先<br>☆春雨サラダ<br>☆生野菜サラダ<br>☆御飯<br>☆お味噌汁<br>☆フルーツヨーグルト<br><br>普通盛 1076 kcal<br>大盛 1206 kcal<br>蛋白質 39.8 g<br>脂質 45.8 g |
| 合<br>計 | 普通盛 2743 kcal<br>大盛 3043 kcal<br>蛋白質 103 g<br>脂質 70.5 g   | 普通盛 3114 kcal<br>大盛 3314 kcal<br>蛋白質 101 g<br>脂質 98.6 g   | 普通盛 2782 kcal<br>大盛 3082 kcal<br>蛋白質 92.8 g<br>脂質 97.7 g   | 普通盛 2738 kcal<br>大盛 3038 kcal<br>蛋白質 90.6 g<br>脂質 75 g   | 普通盛 2983 kcal<br>大盛 3083 kcal<br>蛋白質 98.7 g<br>脂質 111 g   | 普通盛 2736 kcal<br>大盛 3036 kcal<br>蛋白質 94.9 g<br>脂質 68.2 g   | 普通盛 2968 kcal<br>大盛 3298 kcal<br>蛋白質 86.8 g<br>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<br>食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆目玉焼き</li> <li>☆ウインナー炒め</li> <li>☆スープ</li> <li>☆牛乳</li> <li>☆ロールパン</li> <li>☆バナナ</li> </ul> <p>エネルギー 892 kcal<br/>蛋白質 37.0 g<br/>脂質 41.1 g</p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ししゃも唐揚げ</li> <li>☆小松菜のピーナッツ和え</li> <li>☆納豆</li> <li>☆ふりかけ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> </ul> <p>普通盛 933 kcal<br/>大盛 1033 kcal<br/>蛋白質 50.0 g<br/>脂質 22.0 g</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆野菜コロッケ</li> <li>☆もやしのおかか和え</li> <li>☆納豆</li> <li>☆ふりかけ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> </ul> <p>普通盛 740 kcal<br/>大盛 840 kcal<br/>蛋白質 19.3 g<br/>脂質 10.6 g</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆スクランブルエッグ</li> <li>☆ハム</li> <li>☆ハッシュドポテト</li> <li>☆スープ</li> <li>☆オレンジジュース</li> <li>☆ロールパン</li> <li>☆ヨーグルト</li> </ul> <p>エネルギー 1037 kcal<br/>蛋白質 34.1 g<br/>脂質 37.6 g</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆いわしの煮付け</li> <li>☆とろろ芋</li> <li>☆納豆</li> <li>☆ふりかけ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> </ul> <p>普通盛 721 kcal<br/>大盛 821 kcal<br/>蛋白質 25.9 g<br/>脂質 15.6 g</p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆厚焼き玉子</li> <li>☆厚揚げ焼き</li> <li>☆納豆</li> <li>☆ふりかけ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> </ul> <p>普通盛 796 kcal<br/>大盛 896 kcal<br/>蛋白質 34.8 g<br/>脂質 25.3 g</p>                         |            |
| 昼<br>食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆中華丼</li> <li>☆春巻き</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>普通盛 1323 kcal<br/>大盛 1423 kcal<br/>蛋白質 34.7 g<br/>脂質 31.4 g</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ミックスフライ</li> <li>☆煮物</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>普通盛 1140 kcal<br/>大盛 1240 kcal<br/>蛋白質 43.2 g<br/>脂質 35.5 g</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ビーフカレー</li> <li>☆鶏ささみカツ</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>普通盛 1125 kcal<br/>大盛 1225 kcal<br/>蛋白質 40.2 g<br/>脂質 33.1 g</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆けんちんそば</li> <li>☆お稲荷さん</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>エネルギー 901 kcal<br/>蛋白質 36.8 g<br/>脂質 23.6 g</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆かつ丼</li> <li>☆カニ焼売</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>普通盛 1226 kcal<br/>大盛 1326 kcal<br/>蛋白質 37.7 g<br/>脂質 36.5 g</p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆鶏の唐揚げ</li> <li>☆枝豆コロッケ</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆フルーツ</li> </ul> <p>普通盛 935 kcal<br/>大盛 1035 kcal<br/>蛋白質 30.9 g<br/>脂質 36.2 g</p>                   |            |
| 夕<br>食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆チンジャオロース</li> <li>☆ポテトサラダ</li> <li>☆イカフライ</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆黄桃缶</li> </ul> <p>普通盛 955 kcal<br/>大盛 1055 kcal<br/>蛋白質 42.1 g<br/>脂質 27.8 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆豚トマト煮</li> <li>☆ほうれん草バター</li> <li>☆茄子肉詰めフライ</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆イチゴムース</li> </ul> <p>普通盛 1119 kcal<br/>大盛 1219 kcal<br/>蛋白質 34.0 g<br/>脂質 44.6 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆他人丼</li> <li>☆じゃが芋の金平</li> <li>☆うずら串フライ</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆みかん缶</li> </ul> <p>普通盛 1241 kcal<br/>大盛 1341 kcal<br/>蛋白質 34.9 g<br/>脂質 45.6 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆香味塩だれチキン</li> <li>☆チンゲン菜の炒め物</li> <li>☆キムチ</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆プリン</li> </ul> <p>普通盛 921 kcal<br/>大盛 1021 kcal<br/>蛋白質 36.4 g<br/>脂質 18.9 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆肉豆腐</li> <li>☆マカロニサラダ</li> <li>☆オクラの辛子和え</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆フルーツカクテル缶</li> </ul> <p>普通盛 1186 kcal<br/>大盛 1286 kcal<br/>蛋白質 33.9 g<br/>脂質 44.1 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆二色丼</li> <li>☆手羽先唐揚げ</li> <li>☆春雨サラダ</li> <li>☆生野菜サラダ</li> <li>☆御飯</li> <li>☆お味噌汁</li> <li>☆オレンジゼリー</li> </ul> <p>普通盛 1156 kcal<br/>大盛 1256 kcal<br/>蛋白質 33.6 g<br/>脂質 26.2 g</p> |            |
| 合<br>計 | <p>普通盛 3170 kcal<br/>大盛 3370 kcal<br/>蛋白質 113.8 g<br/>脂質 100.3 g</p>  | <p>普通盛 3192 kcal<br/>大盛 3492 kcal<br/>蛋白質 127.2 g<br/>脂質 102.1 g</p>  | <p>普通盛 3106 kcal<br/>大盛 3406 kcal<br/>蛋白質 94.4 g<br/>脂質 89.3 g</p>  | <p>普通盛 2859 kcal<br/>大盛 2959 kcal<br/>蛋白質 107.3 g<br/>脂質 80.1 g</p>  | <p>普通盛 3133 kcal<br/>大盛 3433 kcal<br/>蛋白質 97.5 g<br/>脂質 96.2 g</p>  | <p>普通盛 2887 kcal<br/>大盛 3187 kcal<br/>蛋白質 99.3 g<br/>脂質 87.7 g</p>  |            |