

6月11日～6月17日

## 鹿島学園献立表

	6月11日 (月曜)食	6月12日 (火曜)食	6月13日 (水曜)食	6月14日 (木曜)食	6月15日 (金曜)食	6月16日 (土曜)食	6月17日 (日曜)食
朝食	☆さば塩焼き ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 736 kcal 大盛 ご飯250g 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	☆ハムエッグ ☆ほうれん草ソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ  エネルギー 796 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 35.2 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 873 kcal 大盛 ご飯250g 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 836 kcal 大盛 ご飯250g 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	☆ミートオムレツ ☆ハッシュドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト  エネルギー 703 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 646 kcal 大盛 ご飯250g 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	☆ししゃも唐揚げ ☆チンゲン菜おかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 667 kcal 大盛 ご飯250g 835 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g
	☆鶏肉のチリソース ☆牛肉コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 ご飯150g 847 kcal 大盛 ご飯250g 1015 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 29.2 g	☆キムチ牛丼 ☆ハムカツ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ  エネルギー 1194 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 50.4 g	☆さんまの蒲焼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 ご飯150g 898 kcal 大盛 ご飯250g 1066 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 38.9 g	☆ハヤシライス ☆コーンコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ  エネルギー 1003 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 35.9 g	☆かた焼きそば ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ  エネルギー 1047 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 41.5 g	☆麻婆茄子 ☆チーズスティック春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 ご飯150g 927 kcal 大盛 ご飯250g 1095 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 40.8 g	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 ご飯150g 967 kcal 大盛 ご飯250g 1135 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 48.1 g
昼食	☆とんかつ ☆ふかし芋 ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 1015 kcal 大盛 ご飯250g 1183 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	☆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  普通盛 ご飯150g 859 kcal 大盛 ご飯250g 1087 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	☆海鮮ミックスフライ ☆もやしとほうれん草のソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆洋梨缶  普通盛 ご飯150g 820 kcal 大盛 ご飯250g 928 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 29.9 g	☆チンジャオロース ☆イカフライ ☆小松菜のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 800 kcal 大盛 ご飯250g 968 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 31.4 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ほうれん草バター炒め ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 ご飯150g 814 kcal 大盛 ご飯250g 982 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 35 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆かぼちゃコロッケ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーチェ (いちご)  普通盛 ご飯150g 996 kcal 大盛 ご飯250g 1164 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 44.4 g	☆二色丼 ☆手羽先唐揚げ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁  エネルギー 1045 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.2 g
	普通盛 2598 kcal 大盛 3102 kcal 蛋白質 103 g 脂質 107 g	普通盛 2849 kcal 大盛 3077 kcal 蛋白質 93.2 g 脂質 124 g	普通盛 2591 kcal 大盛 3035 kcal 蛋白質 109 g 脂質 106 g	普通盛 2639 kcal 大盛 2975 kcal 蛋白質 97.8 g 脂質 93.2 g	普通盛 2564 kcal 大盛 2732 kcal 蛋白質 88.2 g 脂質 107 g	普通盛 2569 kcal 大盛 3073 kcal 蛋白質 105 g 脂質 104 g	普通盛 2679 kcal 大盛 3015 kcal 蛋白質 102 g 脂質 111 g
合計	普通盛 2598 kcal 大盛 3102 kcal 蛋白質 103 g 脂質 107 g	普通盛 2849 kcal 大盛 3077 kcal 蛋白質 93.2 g 脂質 124 g	普通盛 2591 kcal 大盛 3035 kcal 蛋白質 109 g 脂質 106 g	普通盛 2639 kcal 大盛 2975 kcal 蛋白質 97.8 g 脂質 93.2 g	普通盛 2564 kcal 大盛 2732 kcal 蛋白質 88.2 g 脂質 107 g	普通盛 2569 kcal 大盛 3073 kcal 蛋白質 105 g 脂質 104 g	普通盛 2679 kcal 大盛 3015 kcal 蛋白質 102 g 脂質 111 g

6月4日～6月10日

## 鹿島学園献立表

	6月4日 (月曜)食	6月5日 (火曜)食	6月6日 (水曜)食	6月7日 (木曜)食	6月8日 (金曜)食	6月9日 (土曜)食	6月10日 (日曜)食
朝食	☆あじ塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆スクランブルエッグ ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆ロールキャベツ ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆野菜炒め ☆味付け海苔 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆イワシの煮付け ☆とろろ芋 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆カニかまロール ☆小松菜のツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 ご飯150g 660 kcal 大盛 ご飯250g 828 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 20.1 g	エネルギー 827 kcal 蛋白質 29 g 脂質 37.4 g	普通盛 ご飯150g 779 kcal 大盛 ご飯250g 947 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 29.5 g	普通盛 ご飯150g 660 kcal 大盛 ご飯250g 828 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 24.2 g	エネルギー 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	普通盛 ご飯150g 642 kcal 大盛 ご飯250g 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	普通盛 ご飯150g 697 kcal 大盛 ご飯250g 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆豚バラ大根 ☆ポテトベーコン巻 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏唐揚げ ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆かき揚げ丼 ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークカレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆たぬきうどん ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆スープ ☆フルーツ	☆メンチカツ ☆焼きビーフン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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 ご飯150g 854 kcal 大盛 ご飯250g 982 kcal 蛋白質 21 g 脂質 38.7 g	普通盛 ご飯150g 850 kcal 大盛 ご飯250g 1018 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 33.1 g	エネルギー 1075 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 32.1 g	エネルギー 1037 kcal 蛋白質 33 g 脂質 31.6 g	エネルギー 807 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 29.2 g	普通盛 ご飯150g 1092 kcal 大盛 ご飯250g 1260 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 43.7 g	普通盛 ご飯150g 802 kcal 大盛 ご飯250g 970 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 31.1 g
夕食	☆チキンカツ ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズハンバーグ ☆野菜コロッケ ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆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	☆鶏肉の照り焼き ☆ジャーマンポテト ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆カニ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉の生姜焼き ☆うずら串フライ ☆鍋しぎ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイン缶
	普通盛 ご飯150g 1076 kcal 大盛 ご飯250g 1244 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 50.1 g	普通盛 ご飯150g 925 kcal 大盛 ご飯250g 1093 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 39.8 g	普通盛 ご飯150g 940 kcal 大盛 ご飯250g 1108 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 40.9 g	普通盛 ご飯150g 850 kcal 大盛 ご飯250g 1037 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 34.4 g	普通盛 ご飯150g 942 kcal 大盛 ご飯250g 1025 kcal 蛋白質 33.1 44 脂質 41.2 g	普通盛 ご飯150g 897 kcal 大盛 ご飯250g 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	普通盛 ご飯150g 1099 kcal 大盛 ご飯250g 1267 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 57.2 g
合計	普通盛 2590 kcal 大盛 3054 kcal 蛋白質 89.8 g 脂質 108.9 g	普通盛 2602 kcal 大盛 2938 kcal 蛋白質 94.1 g 脂質 110.3 g	普通盛 2794 kcal 大盛 3130 kcal 蛋白質 101.5 g 脂質 102.5 g	普通盛 2547 kcal 大盛 2902 kcal 蛋白質 96.3 g 脂質 90.2 g	普通盛 2517 kcal 大盛 2600 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 111.2 g	普通盛 2631 kcal 大盛 3135 kcal 蛋白質 101.8 g 脂質 99.7 g	普通盛 2598 kcal 大盛 3102 kcal 蛋白質 94.3 g 脂質 116.8 g

5月28日～6月3日

## 鹿島学園献立表

	5月28日 (月曜)食	5月29日 (火曜)食	5月30日 (水曜)食	5月31日 (木曜)食	6月1日 (金曜)食	6月2日 (土曜)食	6月3日 (日曜)食							
朝食	☆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	☆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	☆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	☆煮物 ☆とろろ芋 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ツナサラダ ☆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	☆赤魚の塩焼き ☆もやしナムル ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆湯葉包み揚げ ☆煮物 ☆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	エネルギー 1011 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 47.2 g	普通盛 740 kcal 大盛 840 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.6 g	普通盛 721 kcal 大盛 821 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 23.7 g	エネルギー 1040 kcal 蛋白質 35 g 脂質 48 g	普通盛 661 kcal 大盛 761 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.6 g	普通盛 823 kcal 大盛 923 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 23.4 g
	昼食	☆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	☆さんまの蒲焼 ☆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	☆麻婆茄子 ☆チーズスティック春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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	☆醤油ラーメン ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆厚揚げのそぼろ丼 ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉の幽庵焼き ☆ニラ鰻頭 ☆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	普通盛 1002 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 27.2 g	普通盛 937 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 31.7 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 1021 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 23.8 g	普通盛 1186 kcal 大盛 1286 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 29.6 g
夕食		☆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 ☆フルーツヨーグルト	☆チキンライス ☆豚スタミナ漬 ☆大学芋 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆アップルゼリー	☆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 ☆黄桃缶	☆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 ☆ピーチゼリー	☆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 ☆みかん缶	☆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 ☆プリン	☆牛スタミナ漬 ☆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 ☆杏仁フルーツ	普通盛 1162 kcal 大盛 1262 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 38.6 g	普通盛 1221 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 36.1 g	普通盛 957 kcal 大盛 1057 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 36.1 g	普通盛 1119 kcal 大盛 1219 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 44.6 g	普通盛 872 kcal 大盛 972 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 27.8 g	普通盛 1001 kcal 大盛 1101 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 24.6 g
	合計	普通盛 2882 kcal 大盛 3182 kcal 蛋白質 97.5 g 脂質 87 g	普通盛 3234 kcal 大盛 3434 kcal 蛋白質 102.7 g 脂質 110.5 g	普通盛 2634 kcal 大盛 2934 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 78.4 g	普通盛 2981 kcal 大盛 3281 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 103.5 g	普通盛 2933 kcal 大盛 3033 kcal 蛋白質 104.8 g 脂質 99.6 g	普通盛 2848 kcal 大盛 3148 kcal 蛋白質 97 g 脂質 69.8 g	普通盛 3063 kcal 大盛 3363 kcal 蛋白質 108.5 g 脂質 98.9 g						

5月21日～5月27日

## 鹿島学園献立表

	5月21日 (月曜)食	5月22日 (火曜)食	5月23日 (水曜)食	5月24日 (木曜)食	5月25日 (金曜)食	5月26日 (土曜)食	5月27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 ☆オレンジジュース ☆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 ☆ナムル ☆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 ☆ジャンボ焼売 ☆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 962 kcal 大盛 1062 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 30.1 g	エネルギー 902 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.3 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	☆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 ☆パバロア	☆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 2774 kcal 大盛 3074 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 79.9 g	普通盛 3000 kcal 大盛 3200 kcal 蛋白質 108.6 g 脂質 92.5 g

5月14日～5月20日

## 鹿島学園献立表

	5月14日 (月曜)食	5月15日 (火曜)食	5月16日 (水曜)食	5月17日 (木曜)食	5月18日 (金曜)食	5月19日 (土曜)食	5月20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	☆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	☆ミートオムレツ ☆ウインナー ☆スープ ☆リンゴジュース ☆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 ☆チンゲン菜の煮浸し ☆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	☆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	☆豚テキ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 956 kcal 大盛 1056 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 34 g	☆ピーマンの肉詰めフライ ☆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	☆きつねうどん ☆天ぷら ☆生野菜サラダ ☆フルーツ  エネルギー 1103 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 30.1 g	☆麻婆丼 ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 1271 kcal 大盛 1371 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 25.6 g	☆みそかつ ☆パンプキンサラダ ☆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	☆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 ☆ピーチゼリー  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 ☆フルーツチェ(イチゴ)  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 1152 kcal 大盛 1252 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	☆豚しゃぶ ☆コーンコロッケ ☆大学芋 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆黄桃缶  普通盛 956 kcal 大盛 1056 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 25.0 g
合 計	普通盛 2765 kcal 大盛 3065 kcal 蛋白質 104 g 脂質 93.6 g	普通盛 2968 kcal 大盛 3168 kcal 蛋白質 108 g 脂質 104 g	普通盛 2782 kcal 大盛 3082 kcal 蛋白質 92.8 g 脂質 97.7 g	普通盛 2856 kcal 大盛 3156 kcal 蛋白質 87.2 g 脂質 76 g	普通盛 3275 kcal 大盛 3375 kcal 蛋白質 106 g 脂質 115 g	普通盛 3009 kcal 大盛 3309 kcal 蛋白質 106 g 脂質 76.5 g	普通盛 2848 kcal 大盛 3148 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 80.3 g

5月7日～5月13日

## 鹿島学園献立表

	5月7日 (月曜)食	5月8日 (火曜)食	5月9日 (水曜)食	5月10日 (木曜)食	5月11日 (金曜)食	5月12日 (土曜)食	5月13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	☆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	☆厚焼き玉子 ☆煮物 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆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	☆さば煮込み ☆里芋の煮物 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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 702 kcal 大盛 802 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 14.1 g	エネルギー 998 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 39.1 g	普通盛 712 kcal 大盛 812 kcal 蛋白質 45 g 脂質 10 g	普通盛 933 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 22.0 g	エネルギー 1120 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 38.2 g	普通盛 820 kcal 大盛 920 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 25.6 g	普通盛 866 kcal 大盛 966 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 27.1 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	☆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	☆豚丼すき焼き風 ☆かぼちゃ煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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	☆タンメン ☆餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆酢豚 ☆かに玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ビビンバ丼 ☆エビ焼売 ☆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 1039 kcal 大盛 1139 kcal 蛋白質 41 g 脂質 34.4 g	普通盛 1142 kcal 大盛 1242 kcal 蛋白質 26 g 脂質 28.3 g	普通盛 1184 kcal 大盛 1284 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 45.3 g	エネルギー 1026 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 21.1 g	普通盛 942 kcal 大盛 1042 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.1 g	普通盛 1132 kcal 大盛 1232 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 30.6 g
夕 食	☆グリルチキン ☆バイクドポテト ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツヨーグルト	☆ピーマンの肉詰め ☆焼きビーフン ☆酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイン缶	☆八宝菜 ☆山芋短冊揚げ ☆さつま芋レモン煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ぶどうゼリー	☆鶏肉のごま味噌焼き ☆じゃが芋金平 ☆アスパラの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ババロア	☆牛肉の塩炒め ☆ツナじゃが ☆小松菜のごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆ココアムース	☆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	☆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 ☆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	普通盛 1092 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 41.2 g	普通盛 1102 kcal 大盛 1202 kcal 蛋白質 34 g 脂質 32.9 g	普通盛 1062 kcal 大盛 1162 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 40.1 g	普通盛 873 kcal 大盛 973 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 20.9 g	普通盛 921 kcal 大盛 1021 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 18.9 g	普通盛 1092 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 43.9 g
合 計	普通盛 2848 kcal 大盛 3148 kcal 蛋白質 86.3 g 脂質 73.9 g	普通盛 3129 kcal 大盛 3329 kcal 蛋白質 115.2 g 脂質 114.7 g	普通盛 2956 kcal 大盛 3256 kcal 蛋白質 105 g 脂質 71.2 g	普通盛 3179 kcal 大盛 3479 kcal 蛋白質 115.5 g 脂質 107.4 g	普通盛 3019 kcal 大盛 3119 kcal 蛋白質 98.4 g 脂質 80.2 g	普通盛 2683 kcal 大盛 2983 kcal 蛋白質 89.7 g 脂質 61.6 g	普通盛 3090 kcal 大盛 3390 kcal 蛋白質 97.6 g 脂質 101.6 g

4月30日～5月6日

## 鹿島学園献立表

	4月30日 (月曜)食	5月1日 (火曜)食	5月2日 (水曜)食	5月3日 (木曜)食	5月4日 (金曜)食	5月5日 (土曜)食	5月6日 (日曜)食
朝 食	☆あじの塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁  普通盛 701 kcal 大盛 801 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 15.2 g	☆スクランブルエッグ ☆ウインナー ☆スープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ  エネルギー 1006 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 45.1 g	☆ロールキャベツ ☆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 886 kcal 大盛 986 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 25.1 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	☆ベーコンエッグ ☆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 1003 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 45.2 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	☆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 772 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 23.6 g
昼 食	☆豚バラ大根 ☆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 1101 kcal 大盛 1201 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 32.6 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	☆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	☆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	☆フォー ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆スープ ☆フルーツ  エネルギー 886 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 25.7 g	☆ジャンボメンチカツ ☆きんちゃく煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ  普通盛 971 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 31.8 g	☆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
夕 食	☆炊き込み御飯 ☆チキンカツ ☆ブロッコリ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	☆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	☆鶏肉のパン粉焼き ☆アスパラベーコン ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーチェ (オレンジ)  普通盛 1061 kcal 大盛 1161 kcal 蛋白質 31 g 脂質 40.1 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 ☆フルーツポンチ  普通盛 1120 kcal 大盛 1220 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 31.4 g	☆グリルチキン ☆ポテトチーズ焼き ☆ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆オレンジゼリー  普通盛 803 kcal 大盛 903 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 23.0 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
合 計	普通盛 2837 kcal 大盛 3137 kcal 蛋白質 87.2 g 脂質 81.2 g	普通盛 3099 kcal 大盛 3299 kcal 蛋白質 97.6 g 脂質 102.9 g	普通盛 2910 kcal 大盛 3210 kcal 蛋白質 101.7 g 脂質 90 g	普通盛 2841 kcal 大盛 3141 kcal 蛋白質 96.5 g 脂質 87.5 g	普通盛 3009 kcal 大盛 3109 kcal 蛋白質 102.9 g 脂質 102.3 g	普通盛 2637 kcal 大盛 2937 kcal 蛋白質 104.8 g 脂質 80.8 g	普通盛 2772 kcal 大盛 3072 kcal 蛋白質 99.9 g 脂質 84.4 g

4月23日～4月29日

## 鹿島学園献立表

	4月23日 (月曜)食	4月24日 (火曜)食	4月25日 (水曜)食	4月26日 (木曜)食	4月27日 (金曜)食	4月28日 (土曜)食	4月29日 (日曜)食							
朝食	☆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	☆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	☆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	☆煮物 ☆とろろ芋 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ツナサラダ ☆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	☆赤魚の塩焼き ☆もやしナムル ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆湯葉包み揚げ ☆煮物 ☆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	エネルギー 1011 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 47.2 g	普通盛 740 kcal 大盛 840 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.6 g	普通盛 721 kcal 大盛 821 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 23.7 g	エネルギー 1040 kcal 蛋白質 35 g 脂質 48 g	普通盛 661 kcal 大盛 761 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.6 g	普通盛 823 kcal 大盛 923 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 23.4 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	☆さんまの蒲焼 ☆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	☆麻婆茄子 ☆チーズスティック春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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	☆天ぷらうどん ☆餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆厚揚げのそぼろ丼 ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉の幽庵焼き ☆ニラ鰻頭 ☆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	普通盛 1002 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 27.2 g	普通盛 937 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 31.7 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 1168 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 23.1 g	普通盛 1186 kcal 大盛 1286 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 29.6 g
夕食		☆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	☆チキンライス ☆豚スタミナ漬 ☆大学芋 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆アップルゼリー	☆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	☆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 ☆黄桃缶	☆豚すき煮 ☆スパゲティーサラダ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆かぼちゃプリン	☆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 ☆フルーツポンチ	☆牛スタミナ漬 ☆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 ☆杏仁フルーツ	普通盛 1162 kcal 大盛 1262 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 38.6 g	普通盛 1221 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 36.1 g	普通盛 957 kcal 大盛 1057 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 36.1 g	普通盛 1119 kcal 大盛 1219 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 44.6 g	普通盛 1238 kcal 大盛 1338 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 36.9 g	普通盛 1001 kcal 大盛 1101 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 24.6 g
	合計	普通盛 2976 kcal 大盛 3276 kcal 蛋白質 102.5 g 脂質 92.3 g	普通盛 3234 kcal 大盛 3434 kcal 蛋白質 102.7 g 脂質 110.5 g	普通盛 2634 kcal 大盛 2934 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 78.4 g	普通盛 2981 kcal 大盛 3281 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 103.5 g	普通盛 3446 kcal 大盛 3546 kcal 蛋白質 119.2 g 脂質 108 g	普通盛 2848 kcal 大盛 3148 kcal 蛋白質 97 g 脂質 69.8 g	普通盛 3063 kcal 大盛 3363 kcal 蛋白質 108.5 g 脂質 98.9 g						



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	☆豚スタミナ煮 ☆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