

11月1日～11月7日

鹿島学園献立表

	11月1日 (月曜)食	11月2日 (火曜)食	11月3日 (水曜)食	11月4日 (木曜)食	11月5日 (金曜)食	11月6日 (土曜)食	11月7日 (日曜)食
朝 食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆干草焼き ☆きんぴらごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆唐揚げ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆リンゴジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆さば煮込み ☆里芋の煮物 ☆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 ☆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
	普通盛 594 kcal 大盛 762 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.9 g	エネルギー 794 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 22 g	普通盛 809 kcal 大盛 977 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 36.5 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	普通盛 733 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	エネルギー 771 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g
昼 食	☆麻婆豆腐 ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆シチュー ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆焼肉 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆たぬきうどん ☆かに玉 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆おろしとんかつ ☆カニ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆エビフライ ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	エネルギー 973 kcal 蛋白質 374 g 脂質 26.5 g	普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	普通盛 788 kcal 大盛 956 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 33.8 g	エネルギー 1028 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	エネルギー 765 kcal 大盛 933 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.2 g	普通盛 792 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.5 g	普通盛 1063 kcal 大盛 1231 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 49.6 g
夕 食	☆山菜うどん ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆豚しゃぶ ☆じゃがバター ☆ほうれん草のおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆香味塩ダレチキン ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉の味噌漬け焼き ☆ツナじゃが ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の幽庵焼き ☆さつま芋レモン煮 ☆チンゲン菜の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆豚すき煮 ☆ごぼうサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ハンバーグオニオン ☆かぼちゃサラダ ☆大豆もやしナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1101 kcal 大盛 382 g 蛋白質 59 g	普通盛 718 kcal 大盛 886 kcal 蛋白質 37 g 脂質 23.1 g	普通盛 1104 kcal 大盛 1272 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 52.3 g	普通盛 755 kcal 大盛 923 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 28.9 g	普通盛 886 kcal 大盛 1054 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 37.7 g	普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 53.3 g	普通盛 956 kcal 大盛 1124 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 35.4 g
合 計	普通盛 2668 kcal 大盛 2836 kcal 蛋白質 443.4 g 脂質 102.4 g	普通盛 2450 kcal 大盛 2786 kcal 蛋白質 95.6 g 脂質 94.2 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 108.1 g	普通盛 2592 kcal 大盛 2928 kcal 蛋白質 91.9 g 脂質 102.1 g	普通盛 2273 kcal 大盛 2609 kcal 蛋白質 86 g 脂質 89.4 g	普通盛 2538 kcal 大盛 2874 kcal 蛋白質 94.7 g 脂質 105.2 g	普通盛 2790 kcal 大盛 3126 kcal 蛋白質 106.4 g 脂質 123.3 g

11月8日～11月14日

鹿島学園献立表

	11月8日 (月曜)食	11月9日 (火曜)食	11月10日 (水曜)食	11月11日 (木曜)食	11月12日 (金曜)食	11月13日 (土曜)食	11月14日 (日曜)食
朝 食	☆赤魚の粕漬け ☆いんげんのピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トマトオムレツ ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆竹輪磯辺揚げ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豆腐入り炒り卵 ☆ブロッコリーのツナ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ポイルウインナー ☆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	☆ほっけの塩焼き ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆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
	普通盛 727 kcal 大盛 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	エネルギー 773 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.6 g	普通盛 872 kcal 大盛 1040 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 37.4 g	普通盛 681 kcal 大盛 849 kcal 蛋白質 31 g 脂質 27.1 g	エネルギー 771 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	普通盛 700 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	普通盛 762 kcal 大盛 蛋白質 25.6 g 脂質 32.2 g
昼 食	☆グリルチキン ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ハヤシライス ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚キムチ ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆ヒレカツ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆きつねうどん ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆野菜炒め ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏唐揚げ ☆チンゲン菜のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 871 kcal 大盛 1039 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 58.6 g	普通盛 759 kcal 大盛 927 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 28.1 g	普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 34.7 g	エネルギー 1076 kcal 大盛 1244 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	エネルギー 1034 kcal 大盛 1202 kcal 蛋白質 28 g 脂質 39.8 g	普通盛 950 kcal 大盛 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 44.7 g	普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 30.2 g
夕 食	☆焼きうどん ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚スタミナ漬 ☆揚げだし豆腐 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉高菜炒め ☆ふかし芋 ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆肉豆腐 ☆椎茸肉詰めフライ ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆小松菜ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆鶏肉の照り焼き ☆金平ごぼう ☆ほうれん草のごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚のトマト煮 ☆三色ナムル ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	普通盛 874 kcal 大盛 1042 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 36.8 g	普通盛 902 kcal 大盛 1070 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 38 g	普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	普通盛 909 kcal 大盛 1077 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 36.6 g	普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 53.3 g
合 計	普通盛 2726 kcal 大盛 3062 kcal 蛋白質 94.2 g 脂質 140.1 g	普通盛 2406 kcal 大盛 2742 kcal 蛋白質 92 g 脂質 98.5 g	普通盛 2621 kcal 大盛 3125 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 110.1 g	普通盛 2553 kcal 大盛 2889 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 95 g	普通盛 2717 kcal 大盛 3053 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 119 g	普通盛 2559 kcal 大盛 2727 kcal 蛋白質 98.8 g 脂質 107 g	普通盛 2708 kcal 大盛 3044 kcal 蛋白質 101.4 g 脂質 115.7 g

11月15日～11月21日

鹿島学園献立表

	11月15日 (月) 食	11月16日 (火) 食	11月17日 (水) 食	11月18日 (木) 食	11月19日 (金) 食	11月20日 (土) 食	11月21日 (日) 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	☆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	☆ミートボール ☆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	☆ロールキャベツ ☆ブロッコリーのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆プレーンオムレツ ☆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 ☆ピリ辛ごぼう ☆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 ☆ほうれん草のツナマヨ和え ☆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
	普通盛 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	エネルギー 827 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 29 g 脂質 37.4 g	普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31.7 g	普通盛 774 kcal 大盛 942 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 28.5 g	エネルギー 602 kcal 大盛 845 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.9 g	普通盛 677 kcal 大盛 845 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 21.8 g	普通盛 701 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 28.7 g
昼 食	☆中華風スタミナ炒め ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ハンバーグオニオンソース ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉の生姜焼き ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆シチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆肉うどん ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆タンドリーチキン ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉の塩傷め ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 765 kcal 大盛 933 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 25.8 g	普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 42.7 g	普通盛 1075 kcal 大盛 1243 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 32.1 g	エネルギー 1043 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g	エネルギー 998 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 51.9 g	普通盛 743 kcal 大盛 911 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 25.9 g	エネルギー 968 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 32.2 g
夕 食	☆カレーうどん ☆ナス肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ	☆チキントマト煮 ☆ほうれん草のお浸し ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚しゃぶ ☆ひじき煮 ☆さつま芋甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛肉の塩炒め ☆もやしキムチ和え ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ガリパタチキン ☆ポテトサラダ ☆オクラのお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆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	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆うずら串フライ ☆小松菜と油揚げの煮蒸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 26 g	普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 21.9 g	普通盛 805 kcal 大盛 973 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 34.7 g	普通盛 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	普通盛 810 kcal 大盛 978 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 32.1 g	普通盛 1068 kcal 大盛 1236 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 51.8 g
合 計	普通盛 2529 kcal 大盛 2865 kcal 蛋白質 102.8 g 脂質 101.3 g	普通盛 2535 kcal 大盛 2871 kcal 蛋白質 102.7 g 脂質 106.1 g	普通盛 2565 kcal 大盛 2901 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 85.7 g	普通盛 2622 kcal 大盛 2958 kcal 蛋白質 98.2 g 脂質 95 g	普通盛 2628 kcal 大盛 2796 kcal 蛋白質 90.1 g 脂質 123.1 g	普通盛 2230 kcal 大盛 2566 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 79.8 g	普通盛 2737 kcal 大盛 2905 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 112.7 g

11月22日～11月28日

鹿島学園献立表

	11月22日 (月曜)食	11月23日 (火曜)食	11月24日 (水曜)食	11月25日 (木曜)食	11月26日 (金曜)食	11月27日 (土曜)食	11月28日 (日曜)食
朝食	☆ほっけの塩焼き ☆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	☆ミートオムレツ ☆ほうれん草コーンソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆厚焼き玉子 ☆鶏ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆ハムエッグ ☆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	☆鮭の塩焼き ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン
	普通盛 679 kcal 大盛 847 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 22.6 g	エネルギー 762 kcal 大盛 940 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 32.2 g	普通盛 772 kcal 大盛 940 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 31.1 g	普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	エネルギー 703 kcal 大盛 822 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g	普通盛 654 kcal 大盛 822 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 19.3 g	普通盛 667 kcal 大盛 822 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g
昼食	☆豚キムチ ☆牛肉コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆野菜炒め ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆ツナじゃが ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆コーンコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆みそラーメン ☆焼餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆牛肉の塩炒め ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏唐揚げ ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	エネルギー 1129 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 45.3 g	普通盛 1111 kcal 大盛 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 g	普通盛 1066 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 39.5 g	エネルギー 1029 kcal 蛋白質 28 g 脂質 31.5 g	エネルギー 887 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 35.4 g	普通盛 940 kcal 大盛 1108 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 38.1 g	エネルギー 1049 kcal 大盛 1217 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 28.2 g
夕食	☆ミートソーススパゲティ ☆なす肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ	☆塩ダレチキン ☆春巻き ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛スタミナ漬 ☆かぼちゃコロッケ ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チンジャオロース ☆小松菜のナムル ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆白身フライ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆鶏肉のパン粉焼き ☆レンコン挟み揚げ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆家常豆腐 ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1015 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	普通盛 1057 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 46.4 g	普通盛 824 kcal 大盛 992 kcal 蛋白質 39 g 脂質 29.9 g	普通盛 793 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 31.4 g	普通盛 898 kcal 大盛 1066 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 40.6 g	普通盛 1036 kcal 大盛 1204 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 46.4 g	エネルギー 1165 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 49.9 g
合計	普通盛 2823 kcal 大盛 3159 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 117.4 g	普通盛 2930 kcal 大盛 3266 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 131.4 g	普通盛 2662 kcal 大盛 2998 kcal 蛋白質 102.6 g 脂質 100.5 g	普通盛 2658 kcal 大盛 2994 kcal 蛋白質 97.9 g 脂質 88.8 g	普通盛 2488 kcal 大盛 2656 kcal 蛋白質 89.7 g 脂質 106.4 g	普通盛 2630 kcal 大盛 3134 kcal 蛋白質 106.8 g 脂質 103.8 g	普通盛 2881 kcal 大盛 3049 kcal 蛋白質 82 g 脂質 105.5 g

11月29日～12月5日

鹿島学園献立表

	11月29日 (月) 食	11月30日 (火) 食	12月1日 (水) 食	12月2日 (木) 食	12月3日 (金) 食	12月4日 (土) 食	12月5日 (日) 食
朝 食	☆イワシの煮付け ☆オクラのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆目玉焼き ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆ミートボール ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆厚揚げの卵とじ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆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	☆赤魚の塩焼き ☆いんげんのごま味噌和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆マヨたまカツ ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン
	普通盛 625 kcal 大盛 793 kcal 蛋白質 30 g 脂質 19.4 g	エネルギー 762 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 31 g	普通盛 834 kcal 大盛 1002 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.1 g	普通盛 744 kcal 大盛 912 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 31.4 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29 g	普通盛 656 kcal 大盛 824 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 18.9 g	普通盛 704 kcal 大盛 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
昼 食	☆焼肉 ☆小松菜のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉の幽庵焼き ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚キムチ ☆ツナじゃが ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆とろろうどん ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆香味塩だれチキン ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆味噌カツ ☆カニ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1057 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 53.6 g	普通盛 961 kcal 大盛 1129 kcal 蛋白質 34 g 脂質 40.4 g	普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 35.4 g	エネルギー 1080 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 37.2 g	エネルギー 794 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.8 g	普通盛 931 kcal 大盛 1099 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 39.4 g	普通盛 925 kcal 大盛 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 38.1 g
夕 食	☆けんちんうどん ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆切干大根の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の照り焼き ☆餃子 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚すき煮 ☆ごぼうサラダ ☆ほうれん草おかかかえ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛スタミナ焼 ☆さつま芋レモン煮 ☆小松菜ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆チキントマト煮 ☆かぼちゃの甘煮 ☆ブロッコリーのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆和風おろしハンバーグ ☆大豆もやしナムル ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 806 kcal 大盛 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 35.2 g	普通盛 786 kcal 大盛 954 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 31.8 g	普通盛 932 kcal 大盛 1100 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 33.9 g	普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 45.2 g	普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 53.3 g	普通盛 935 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 46.8 g	普通盛 822 kcal 大盛 990 kcal 蛋白質 26 g 脂質 27.5 g
合 計	普通盛 2488 kcal 大盛 2824 kcal 蛋白質 96.6 g 脂質 108.2 g	普通盛 2509 kcal 大盛 2845 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 103.2 g	普通盛 2609 kcal 大盛 3113 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 106.4 g	普通盛 2760 kcal 大盛 3096 kcal 蛋白質 94 g 脂質 113.8 g	普通盛 2461 kcal 大盛 2629 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 104.1 g	普通盛 2522 kcal 大盛 2858 kcal 蛋白質 117 g 脂質 105.1 g	普通盛 2451 kcal 大盛 2619 kcal 蛋白質 83.9 g 脂質 97.6 g