

5月2日～5月8日

鹿島学園献立表

	5月2日 (月曜)食	5月3日 (火曜)食	5月4日 (水曜)食	5月5日 (木曜)食	5月6日 (金曜)食	5月7日 (土曜)食	5月8日 (日曜)食
朝 食	☆さわらの塩焼き ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 蛋白質 25.3 g 脂質 32.9 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆焼売 ☆サラダバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 839 kcal 大盛 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 蛋白質 28.2 g 脂質 23.8 g	☆ポイルウインナー ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆いわしの煮付け ☆いんげんのピーナッツ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	☆プレーンオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 740 kcal 大盛 908 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31 g
	☆豚キムチ ☆水餃子 ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 780 kcal 大盛 948 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 27.1 g	☆鶏肉の香味炒め ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	☆チキンカツ ☆かぼちゃコロック ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.8 g	☆シチュー ☆ほうれん草のコーンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1076 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆カレーうどん ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 891 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 36.9 g	☆焼肉 ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 36.5 g	☆豚肉の生姜焼き ☆卵サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 894 kcal 大盛 1062 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.6 g
昼 食	☆みそラーメン ☆大豆もやしのナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1035 kcal 大盛 1203 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 48.9 g	☆肉豆腐 ☆椎茸肉詰めフライ ☆切干大根の酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ポテトサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 907 kcal 大盛 1075 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 45.1 g	☆豚スタミナ漬 ☆小籠包 ☆ツナサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 40.7 g	☆鶏肉のご味噌照り焼き ☆金平 ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 799 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 33.9 g	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆人参のマリネ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	☆豚トマト煮 ☆ふかし芋 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1035 kcal 大盛 1203 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 39.6 g
	普通盛 2542 kcal 大盛 3046 kcal 蛋白質 98.6 g 脂質 107 g	普通盛 2532 kcal 大盛 2868 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 103.6 g	普通盛 2513 kcal 大盛 3017 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 112 g	普通盛 2671 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.3 g 脂質 99.3 g	普通盛 2461 kcal 大盛 2629 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 109.1 g	普通盛 2455 kcal 大盛 2959 kcal 蛋白質 95.8 g 脂質 103.1 g	普通盛 2669 kcal 大盛 3173 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 106.2 g
合 計							

5月9日～5月15日

鹿島学園献立表

	5月9日 (月) 食	5月10日 (火) 食	5月11日 (水) 食	5月12日 (木) 食	5月13日 (金) 食	5月14日 (土) 食	5月15日 (日) 食
朝 食	☆かに玉 ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 727 kcal 895 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 798 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	☆野菜炒め ☆厚焼き玉子 ☆サラダバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 839 kcal 大盛 1007 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	☆アジメソチ ☆ピリ辛こんにゃく ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 640 kcal 808 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	☆目玉焼き ☆小松菜ベーコンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 771 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	☆ほっけの塩焼き ☆煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 700 kcal 868 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 24.6 g	☆ベーコンエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 740 kcal 大盛 908 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
	☆豚丼 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 869 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 35.8 g	☆中華丼 ☆春巻 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 966 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 45.6 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1168 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 49.8 g	☆カレー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1005 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 34.9 g	☆たぬきうどん ☆竹輪磯辺揚げ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 795 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆かぼちゃそぼろあん ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1043 kcal 大盛 1211 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 49.1 g	☆鶏肉のチリソース ☆カレーコロッケ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1098 kcal 大盛 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.3 g
昼 食	☆醤油ラーメン ☆ハムカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	☆家常豆腐 ☆エビ焼売 ☆切干大根の酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	☆牛肉の塩炒め ☆スパゲティサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 965 kcal 大盛 1133 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 32.9 g	☆チンジャオロース ☆白身フライ ☆ツナサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆カニ焼売 ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	☆豚しゃぶ ☆マカロニサラダ ☆人参のマリネ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	☆豚肉の生姜焼き ☆うずら串フライ ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1032 kcal 大盛 1200 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 57.1 g
	普通盛 2724 kcal 大盛 3060 kcal 蛋白質 99.5 g 脂質 114.5 g	普通盛 2601 kcal 大盛 2937 kcal 蛋白質 89.6 g 脂質 122.7 g	普通盛 2972 kcal 大盛 2140 kcal 蛋白質 92.5 g 脂質 110 g	普通盛 2542 kcal 大盛 2878 kcal 蛋白質 94.5 g 脂質 91.8 g	普通盛 2463 kcal 大盛 2631 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 92.1 g	普通盛 2883 kcal 大盛 3387 kcal 蛋白質 113.7 g 脂質 125.5 g	普通盛 2870 kcal 大盛 2108 kcal 蛋白質 90 g 脂質 118.9 g
合 計							

5月16日～5月22日

鹿島学園献立表

	5月16日 (月曜)食	5月17日 (火曜)食	5月18日 (水曜)食	5月19日 (木曜)食	5月20日 (金曜)食	5月21日 (土曜)食	5月22日 (日曜)食
朝 食	☆鯖の塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	☆スクランブルエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 普通盛 871 kcal 大盛 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャベツ ☆いんげんのピーナッツ和え ☆サラダバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 781 kcal 大盛 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 普通盛 768 kcal 大盛 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆赤魚の塩焼き ☆とろろ芋 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆ポイルウインナー ☆小松菜のツナマヨ和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 771 kcal 大盛 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g
昼 食	☆麻婆茄子 ☆にら饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1111 kcal 大盛 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 g	☆味噌カツ ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1086 kcal 大盛 1254 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 36.4 g	☆豚キムチ ☆大豆もやしのナムル ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 36.2 g	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1043 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g	☆みそラーメン ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 922 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 36.6 g	☆回鍋肉 ☆ブロッコリーごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36 g 脂質 44.3 g	☆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 普通盛 880 kcal 大盛 1048 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 32.5 g
夕 食	☆けんちんうどん ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆チーズハンバーグ ☆ブロッコリーおかか和え ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 44.6 g	☆鶏肉の生姜焼き ☆エビカツ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	☆牛肉の塩炒め ☆焼き餃子 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 802 kcal 大盛 970 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 35.4 g	☆ガリバタチキン ☆ひじき煮 ☆ささみと胡瓜の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 968 kcal 大盛 1136 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 48.1 g	☆牛丼 ☆ポテトサラダ ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 884 kcal 大盛 1052 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 34 g	☆ポークチャップ ☆春巻き ☆いんげんのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1153 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 60 g
合 計	普通盛 2785 kcal 大盛 3289 kcal 蛋白質 100.8 g 脂質 545.1 g	普通盛 2903 kcal 大盛 3239 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 119.5 g	普通盛 2543 kcal 大盛 3047 kcal 蛋白質 107.6 g 脂質 99.4 g	普通盛 2681 kcal 大盛 3017 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 93.1 g	普通盛 2658 kcal 大盛 2826 kcal 蛋白質 97.9 g 脂質 125.5 g	普通盛 2536 kcal 大盛 3040 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 97.7 g	普通盛 2804 kcal 大盛 2369 kcal 蛋白質 92.7 g 脂質 130.8 g

5月23日～5月29日

鹿島学園献立表

	5月23日 (月)食	5月24日 (火)食	5月25日 (水)食	5月26日 (木)食	5月27日 (金)食	5月28日 (土)食	5月29日 (日)食
朝 食	☆ほっけの塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 646 kcal ☆お味噌汁 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	☆ミートオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆サラダバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	☆牛肉コロッケ ☆味付け海苔 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 642 kcal ☆お味噌汁 810 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.5 g	☆ハムエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	☆さば煮込み ☆キムチ冷奴 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 767 kcal ☆お味噌汁 935 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 30.7 g	☆ウインナー ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 721 kcal 大盛 889 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 33.3 g
	☆スタミナ炒め ☆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 865 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 33.2 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆小松菜のツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 903 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 43.1 g	☆生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1017 kcal 蛋白質 25 g 脂質 25.2 g	☆ハヤシライス ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1015 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	☆ぶっかけうどん ☆三角春巻き ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 830 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.5 g	☆唐揚げ ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 863 kcal 大盛 1031 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 37.3 g	☆鶏肉の塩麹焼 ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 833 kcal 大盛 1001 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 39.1 g
昼 食	☆きつねうどん ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 43 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 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	☆豚トマト煮 ☆小松菜ナムル ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 881 kcal 大盛 1049 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 35.1 g	☆二色丼 ☆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 エネルギー 1056 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 36.2 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1017 kcal 蛋白質 27 g 脂質 37.3 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆かぼちゃサラダ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 40 g	☆チキンカツ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 34.2 g
	普通盛 2390 kcal 大盛 2894 kcal 蛋白質 103.7 g 脂質 95.1 g	普通盛 2583 kcal 大盛 2919 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 116.8 g	普通盛 2771 kcal 大盛 3107 kcal 蛋白質 95.5 g 脂質 97.5 g	普通盛 2713 kcal 大盛 2881 kcal 蛋白質 91.1 g 脂質 108.2 g	普通盛 2561 kcal 大盛 1544 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 94.1 g	普通盛 2503 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 108 g	普通盛 2500 kcal 大盛 3004 kcal 蛋白質 96 g 脂質 106.6 g
合 計							

5月30日~6月5日

鹿島学園献立表

	5月30日 (月曜)食	5月31日 (火曜)食	6月1日 (水曜)食	6月2日 (木曜)食	6月3日 (金曜)食	6月4日 (土曜)食	6月5日 (日曜)食
朝 食	☆牛肉コロッケ ☆オクラのおかか和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 594 kcal ☆お味噌汁 762 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.9 g	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 794 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	☆野菜炒め ☆きんぴらごぼう ☆サラダバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 22 g	☆マヨたまカツ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 809 kcal ☆お味噌汁 977 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 36.5 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 622 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	☆鮭の塩焼き ☆里芋の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 733 kcal ☆お味噌汁 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	☆唐揚げ ☆いんげんのごま味噌和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 704 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
	☆中華丼 ☆アジフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 856 kcal 大盛 1024 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 36.9 g	☆焼肉 ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 37 g	☆豚スタミナ漬け ☆ごぼうサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 788 kcal 大盛 956 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 33.8 g	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1037 kcal 蛋白質 33 g 脂質 31.6 g	☆きつねうどん ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 765 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.2 g	☆豚肉野菜炒め ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 792 kcal 大盛 960 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.5 g	☆鶏のゴマみそ焼き ☆かぼちゃ煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1063 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 49.6 g
昼 食	☆ミートソーススパゲティ ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1135 kcal 大盛 1303 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 66 g	☆鶏肉のチリソース ☆里芋のそぼろ煮 ☆小松菜の辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 718 kcal 大盛 886 kcal 蛋白質 37 g 脂質 23.1 g	☆豚肉と小松菜のオイスタ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1104 kcal 大盛 1272 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 52.3 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆さつま芋レモン煮 ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 755 kcal 大盛 923 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 28.9 g	☆豚味噌漬け焼き ☆ツナじゃが ☆小松菜と油揚げの煮蒸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 886 kcal 大盛 1054 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 37.7 g	☆牛肉の生姜焼き ☆ごぼうサラダ ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 53.3 g	☆豚すき煮 ☆じゃがバター ☆ごぼうサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 935 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 33.6 g
	普通盛 2585 kcal 大盛 3089 kcal 蛋白質 105.4 g 脂質 119.8 g	普通盛 2391 kcal 大盛 2727 kcal 蛋白質 94.3 g 脂質 93.6 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 108.1 g	普通盛 2601 kcal 大盛 2937 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 97 g	普通盛 2273 kcal 大盛 2441 kcal 蛋白質 86 g 脂質 89.4 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 94.7 g 脂質 105.2 g	普通盛 2702 kcal 大盛 1975 kcal 蛋白質 104.6 g 脂質 115.2 g
合 計							