

2月6日～2月12日

鹿島学園献立表

	2月6日 (月曜)食	2月7日 (火曜)食	2月8日 (水曜)食	2月9日 (木曜)食	2月10日 (金曜)食	2月11日 (土曜)食	2月12日 (日曜)食
朝食	☆さわら塩焼き ☆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 34 g 19 g	☆ミートオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆おじや 821 kcal 27 g 30.1 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 873 kcal ☆お味噌汁 1041 kcal 30 g 30 g	☆ロールキャベツ ☆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 692 kcal ☆お味噌汁 860 kcal 24 g 25 g	☆ハムエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 714 kcal kcal 26 g 31 g	☆イワシの煮付け ☆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 767 kcal ☆お味噌汁 935 kcal 37 g 31 g	☆トマトオムレツ ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 667 kcal 大盛 835 kcal 27 g 27 g
	☆チキンソテー ☆白身魚フライ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 865 kcal 1033 kcal 35 g 33 g	☆ハンバーグのオニオンソース ☆カリフラワーピーナツ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 903 kcal 1071 kcal 35 g 43 g	☆牛塩炒め ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1017 kcal kcal 25.0 g 25 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1017 kcal kcal 27.0 g 37 g	☆みそラーメン ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 922 kcal kcal 35 g 37 g	☆唐揚げ ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 863 kcal 1031 kcal 24 g 37 g	☆豚味噌漬け焼き ☆金平ごぼう ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 833 kcal 1001 kcal 30 g 39 g
夕食	☆けんちんうどん ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 1015 kcal 大盛 蛋白質 32 g 脂質 50 g	☆豚しゃぶ ☆さば竜田揚げ ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 959 kcal 大盛 1127 kcal 蛋白質 31 g 脂質 39 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 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 901 kcal 大盛 1069 kcal 蛋白質 31 g 脂質 35 g	☆二色丼 ☆切干大根煮 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1056 kcal 大盛 kcal 蛋白質 37 g 脂質 36 g	☆ポーク南蛮 ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 35 g 脂質 43 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 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34 g 脂質 40 g	☆豚肉とポテトの葱塩炒め ☆カリフラワーしそ昆布和え ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 41 g 脂質 34 g
	普通盛 2526 kcal 大盛 2862 kcal 蛋白質 100.7 g 脂質 101.6 g	普通盛 2683 kcal 大盛 3019 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 111.9 g	普通盛 2791 kcal 大盛 3127 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 90.5 g	普通盛 2765 kcal 大盛 2933 kcal 蛋白質 87.5 g 脂質 98 g	普通盛 2515 kcal 大盛 2683 kcal 蛋白質 94.8 g 脂質 110.9 g	普通盛 2503 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 108 g	普通盛 2446 kcal 大盛 2950 kcal 蛋白質 97.7 g 脂質 100.7 g
合計							

2月13日～2月19日

鹿島学園献立表

	2月13日 (月曜)食	2月14日 (火曜)食	2月15日 (水曜)食	2月16日 (木曜)食	2月17日 (金曜)食	2月18日 (土曜)食	2月19日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆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 g 脂質 17 g	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆おじや 794 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 34 g	☆そぼろ炒め ☆金平ごぼう ☆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 22 g 脂質 22.0 g	☆牛肉コロッケ ☆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 g 脂質 37 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 622 kcal 蛋白質 24 g 脂質 27 g	☆さば煮込み ☆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 33 g 脂質 26 g	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 704 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 23 g 脂質 32.0 g
	☆ハヤシライス ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 856 kcal 大盛 1024 kcal 蛋白質 34 g 脂質 37 g	☆ポークソテー ☆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 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 31 g 脂質 37.0 g	☆豚スタミナ炒め ☆ブロッコリーのマヨ和え ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 788 kcal 大盛 956 kcal 蛋白質 25 g 脂質 34 g	☆カレー ☆ヒレカツ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1028 kcal 大盛 kcal 蛋白質 31 g 脂質 37 g	☆きつねうどん ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 765 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27 g 脂質 25 g	☆野菜炒め ☆二ッ饅頭 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 792 kcal 大盛 960 kcal 蛋白質 28 g 脂質 26 g	☆塩ダレチキン ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1063 kcal 大盛 1231 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 50 g
夕食	☆ミートスパゲッティ ☆カニ焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 1135 kcal 大盛 1303 kcal 蛋白質 40 g 脂質 66.0 g	☆鶏肉のチリソース ☆かぼちゃ甘煮 ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 718 kcal 大盛 886 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 23 g	☆タンドリーチキン ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1104 kcal 大盛 1272 kcal 蛋白質 42 g 脂質 52 g	☆チンジャオロース ☆さつま芋レモン煮 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 755 kcal 大盛 923 kcal 蛋白質 26 g 脂質 29 g	☆鶏肉の高菜炒め ☆ツナじゃが ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 886 kcal 大盛 1054 kcal 蛋白質 35 g 脂質 38 g	☆鶏竜田 ☆ごぼうサラダ ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34 g 脂質 53 g	☆豚すき煮 ☆なす肉詰めフライ ☆ほうれん草のおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 956 kcal 大盛 1124 kcal 蛋白質 39 g 脂質 35 g
	合計	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 2592 kcal 大盛 2928 kcal 蛋白質 91.9 g 脂質 102.1 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

2月20日～2月26日

鹿島学園献立表

	2月20日 (月曜)食	2月21日 (火曜)食	2月22日 (水曜)食	2月23日 (木曜)食	2月24日 (金曜)食	2月25日 (土曜)食	2月26日 (日曜)食
朝 食	☆さんま煮 ☆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 727 kcal ☆お味噌汁 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31.0 g	☆トマトオムレツ ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆おじや 773 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.6 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆小龍包 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 872 kcal ☆お味噌汁 1040 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 37.4 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆ブロッコリーのツナ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 681 kcal ☆お味噌汁 849 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 27.1 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 ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 771 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆ほっけの塩焼き ☆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 700 kcal ☆お味噌汁 868 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 25.7 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 ☆おじや 普通盛 654 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29.0 g
	☆豚キムチ ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 759 kcal 大盛 927 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 28.1 g	☆シチュー ☆かぼちゃコロック ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 34.7 g	☆チキンカツ ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆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	☆挽肉カレー ☆牛肉コロック ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1067 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 39.9 g	☆広東麵 ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 986 kcal 大盛 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 50.6 g	☆ポークソテー ☆スバゲティサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 950 kcal 大盛 1118 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 44.7 g	☆鶏肉の香草焼 ☆金平ごぼう ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 30.2 g
昼 食	☆カレーうどん ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 964 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 38.7 g	☆豚スタミナ漬 ☆厚揚げ煮物 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 874 kcal 大盛 1042 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 36.8 g	☆塩だれチキン ☆野菜コロック ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 902 kcal 大盛 1070 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 38 g	☆肉豆腐 ☆ジャンボ焼売 ☆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	☆トマト煮込みハンバーグ ☆ごぼうサラダ ☆人参のマリネ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	☆鶏肉の照り焼き ☆はんぺんチーズフライ ☆ほうれん草のごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 909 kcal 大盛 1077 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 36.6 g	☆チキン南蛮 ☆焼きビーフン ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 53.3 g
	普通盛 2450 kcal 大盛 2954 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 97.8 g	普通盛 2494 kcal 大盛 2830 kcal 蛋白質 95 g 脂質 105.1 g	普通盛 2645 kcal 大盛 3149 kcal 蛋白質 85.3 g 脂質 134 g	普通盛 2544 kcal 大盛 2880 kcal 蛋白質 89.3 g 脂質 100.1 g	普通盛 2669 kcal 大盛 2837 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 129.8 g	普通盛 2559 kcal 大盛 3063 kcal 蛋白質 98.8 g 脂質 107 g	普通盛 2600 kcal 大盛 2936 kcal 蛋白質 101.6 g 脂質 112.5 g
合 計							

2月27日～3月5日

鹿島学園献立表

	2月27日 (月曜)食	2月28日 (火曜)食	3月1日 (水曜)食	3月2日 (木曜)食	3月3日 (金曜)食	3月4日 (土曜)食	3月5日 (日曜)食
朝食	☆さば塩焼き ☆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 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	☆スクランブルエッグ ☆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 蛋白質 29.0 g 脂質 37.4 g	☆ミートボール ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆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 29.9 g 脂質 31.7 g	☆肉じゃが ☆ブロッコリーのごま和え ☆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 蛋白質 33.4 g 脂質 28.5 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 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 蛋白質 20.1 g 脂質 23.9 g	☆ぶり照り焼き ☆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 29.3 g 脂質 21.8 g	☆カニかまロール ☆ほうれん草ツナマヨ和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 701 kcal 大盛 869 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 28.7 g
	☆豚肉の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 765 kcal 大盛 933 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 25.8 g	☆デミハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 42.7 g	☆味噌カツ ☆もやしナムル ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 746 kcal 大盛 914 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 28.1 g	☆チキンカレー ☆ミニひれかつ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1028 kcal 大盛 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	☆肉うどん ☆かに玉 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 998 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 51.9 g	☆チキンソテー ☆ニラ饅頭 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1075 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 32.1 g	☆豚スタミナ焼 ☆ひじき煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 766 kcal 大盛 934 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 32.2 g
夕食	☆焼きうどん ☆肉団子 ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 901 kcal 大盛 1069 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 42.0 g	☆鶏肉の照り焼き ☆じゃがバター ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 26.0 g	☆豚しゃぶ ☆ひじき煮 ☆さつま芋甘煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 21.9 g	☆牛肉の塩炒め ☆もやしキムチ和え ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 805 kcal 大盛 973 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 34.7 g	☆ガリバタチキン ☆鯖竜田揚げ ☆小松菜ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1076 kcal 大盛 1244 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 50.1 g	☆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 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 810 kcal 大盛 978 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 32.1 g	☆鶏肉の香味焼き ☆鍋しぎ ☆カリフラワーのゆかり和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1068 kcal 大盛 1236 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 51.8 g
	普通盛 2402 kcal 大盛 2738 kcal 蛋白質 98.5 g 脂質 96 g	普通盛 2535 kcal 大盛 2871 kcal 蛋白質 102.7 g 脂質 106.1 g	普通盛 2236 kcal 大盛 2572 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 81.7 g	普通盛 2607 kcal 大盛 1747 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 99.9 g	普通盛 2676 kcal 大盛 2844 kcal 蛋白質 91.1 g 脂質 125.9 g	普通盛 2562 kcal 大盛 1823 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 86 g	普通盛 2535 kcal 大盛 2815 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 112.7 g
合計							