

10月7日～10月13日

鹿島学園献立表

	10月7日 (月曜)食	10月8日 (火曜)食	10月9日 (水曜)食	10月10日 (木曜)食	10月11日 (金曜)食	10月12日 (土曜)食	10月13日 (日曜)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 ☆お味噌汁 1350 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 35.7 g	☆プレーンオムレツ ☆ほうれん草のコーンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 1503 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 43.5 g	☆厚焼き玉子 ☆鶏ごぼう ☆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 1314 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 40.2 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 1501 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 45.6 g	☆ミートオムレツ ☆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 1416 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 56.4 g	☆鮭の塩焼き ☆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 1393 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 40.5 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 ☆おじや 1377 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 43.4 g
昼食	☆豚丼 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1732 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 54.8 g	☆麻婆茄子 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1218 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 31.5 g	☆豚の生姜焼き ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1443 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 45.2 g	☆ホワイトシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1453 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 43.7 g	☆肉うどん ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 1180 kcal 蛋白質 30 g 脂質 20.7 g	☆鶏の山椒焼き ☆ニラ饅頭 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1480 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 48.2 g	☆豚みそ焼き ☆ごぼうサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1816 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 62.1 g
夕食	☆けんちんうどん ☆ジャンボ焼売 ☆サラダバー ☆御飯 1245 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 24 g	☆カレー ☆メンチカツ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1834 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 54.6 g	☆牛スタミナ漬 ☆ほうれん草コーン炒め ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1650 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 65.2 g	☆ポークソテー ☆カニ焼売 ☆ピリ辛こんにやく ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1492 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 54.3 g	☆チキンカツ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1164 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 28.2 g	☆チーズハンバーグ ☆ナポリタン ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 1510 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 44.4 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆大豆もやしナムル ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1611 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 63.1 g
合計	エネルギー 4327 kcal 蛋白質 116.2 g 脂質 114.5 g	エネルギー 4555 kcal 蛋白質 130.9 g 脂質 129.6 g	エネルギー 4407 kcal 蛋白質 142.1 g 脂質 150.6 g	エネルギー 4446 kcal 蛋白質 142 g 脂質 143.6 g	エネルギー 3760 kcal 蛋白質 132.3 g 脂質 105.3 g	エネルギー 4383 kcal 蛋白質 155.1 g 脂質 133.1 g	エネルギー 4804 kcal 蛋白質 149.7 g 脂質 168.6 g

10月14日～10月20日

鹿島学園献立表

	10月14日 (月曜)食	10月15日 (火曜)食	10月16日 (水曜)食	10月17日 (木曜)食	10月18日 (金曜)食	10月19日 (土曜)食	10月20日 (日曜)食
朝食	☆野菜炒め ☆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 ☆お味噌汁 1387 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 41.4 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 ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 1584 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 44.4 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 ☆お味噌汁 1191 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 35.6 g	☆厚揚げの卵とじ ☆小松菜マヨ和え ☆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 1275 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 42.2 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 1207 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 43.7 g	☆赤魚の塩焼き ☆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 ☆お味噌汁 1150 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 32.1 g	☆マヨたまカツ ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 1207 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 39.6 g
昼食	☆豚ゴマみそ焼き ☆チンゲン菜のマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1215 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 49.4 g	☆八宝菜 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1159 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 50.4 g	☆牛塩炒め ☆ほうれん草お浸し ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 1093 kcal 蛋白質 25.7 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 ☆お味噌汁 1681 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 62.4 g	☆たぬきうどん ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆デザート 1116 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 28.6 g	☆鶏肉の高菜炒め ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1249 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 42.5 g	☆豚山椒焼 ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1156 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 43.1 g
夕食	☆タンドリーチキン ☆コーンコロッケ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1396 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 54.8 g	☆ビーフシチュー ☆メンチカツ ☆小松菜の辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1518 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 65.3 g	☆鶏の幽庵焼 ☆煮物 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1485 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 56.7 g	☆豚味噌漬け焼き ☆ナポリタン ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 1321 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 51.3 g	☆おろしとんかつ ☆さつま芋レモン煮 ☆小松菜と油揚げの煮蒸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1302 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 55.7 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆フライドポテト ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1447 kcal 蛋白質 53 g 脂質 62.3 g	☆鶏のチリソース ☆ひじき煮 ☆ごぼうサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1401 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 60.5 g
合計	エネルギー 3998 kcal 蛋白質 156 g 脂質 145.6 g	エネルギー 4261 kcal 蛋白質 144.8 g 脂質 160.1 g	エネルギー 3769 kcal 蛋白質 136.3 g 脂質 128.5 g	エネルギー 4277 kcal 蛋白質 150.3 g 脂質 155.9 g	エネルギー 3625 kcal 蛋白質 122 g 脂質 128 g	エネルギー 3846 kcal 蛋白質 163.8 g 脂質 136.9 g	エネルギー 3764 kcal 蛋白質 131.8 g 脂質 143.2 g

10月21日～10月27日

鹿島学園献立表

	10月21日 (月曜)食	10月22日 (火曜)食	10月23日 (水曜)食	10月24日 (木曜)食	10月25日 (金曜)食	10月26日 (土曜)食	10月27日 (日曜)食
朝食	☆さわらの塩焼き ☆厚焼き玉子 ☆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 1195 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 50.7 g	☆ハムエッグ ☆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 1640 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 51.5 g	☆炒り玉子 ☆かに風味磯辺天ぷら ☆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 1206 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 46.1 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 1249 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 45.6 g	☆ミートオムレツ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 1416 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 56.4 g	☆鮭の塩焼き ☆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 ☆お味噌汁 1125 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 36.6 g	☆カニカマロール ☆ブロッコリーマヨ和え ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 1272 kcal 蛋白質 53 g 脂質 35.2 g
昼食	☆焼肉 ☆パンプキンサラダ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1797 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 65.8 g	☆麻婆茄子 ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1093 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 55.8 g	☆中華風スタミナ炒め ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1720 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 42.8 g	☆チキンカレー ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1567 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 66.2 g	☆肉うどん ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 1152 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 17.1 g	☆鶏肉のおろしソース ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1524 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 52.1 g	☆豚香草焼 ☆人参しりしり ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1212 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 52.6 g
夕食	☆天ぷらうどん ☆ほうれん草お浸し ☆サラダバー ☆御飯 1118 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 17.5 g	☆ハヤシライス ☆なす肉詰めフライ ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1845 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 65.6 g	☆キムチ牛丼 ☆レンコン挟み揚げ ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1815 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 52.2 g	☆おろしポークソテー ☆春雨サラダ ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1255 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 57.8 g	☆味噌カツ ☆マカロニサラダ ☆ニラ饅頭 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1527 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 61.2 g	☆チーズハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆ほうれん草ピーナッツ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 1116 kcal 蛋白質 45 g 脂質 41.9 g	☆ガリバタチキン ☆かに焼売 ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1459 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 61.8 g
合計	エネルギー 4110 kcal 蛋白質 165.2 g 脂質 134 g	エネルギー 4578 kcal 蛋白質 161.8 g 脂質 172.9 g	エネルギー 4741 kcal 蛋白質 161.2 g 脂質 141.1 g	エネルギー 4071 kcal 蛋白質 123.9 g 脂質 169.6 g	エネルギー 4095 kcal 蛋白質 127.3 g 脂質 134.7 g	エネルギー 3765 kcal 蛋白質 178.9 g 脂質 130.6 g	エネルギー 3943 kcal 蛋白質 159 g 脂質 149.6 g

10月28日～11月3日

鹿島学園献立表

	10月28日 (月曜)食	10月29日 (火曜)食	10月30日 (水曜)食	10月31日 (木曜)食	11月1日 (金曜)食	11月2日 (土曜)食	11月3日 (日曜)食
朝食	☆さば煮込み ☆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 ☆お味噌汁 1510 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 46.4 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 1608 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 52.1 g	☆ポイルウインナー ☆ほうれん草のツナマヨ和 ☆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 1506 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 57 g	☆かに玉 ☆いんげんの辛子和え ☆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 1620 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 59.9 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 1468 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 60.3 g	☆鮭の塩焼き ☆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 ☆お味噌汁 1377 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 36.6 g	☆ベーコンエッグ ☆ほうれん草のピーナツ和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 1485 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 51.6 g
昼食	☆野菜炒め ☆ほうれん草のバター炒め ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 946 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 48.3 g	☆中華丼 ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1359 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 44.6 g	☆ジャンボメンチ ☆チンゲン菜おかか和え ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1354 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 43.7 g	☆ポークカレー ☆かぼちゃコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1621 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 69.6 g	☆みそラーメン ☆小龍包 ☆サラダバー ☆フルーツ 1159 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 34.8 g	☆塩だれチキン ☆マカロニサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1458 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 52.5 g	☆豚みそ漬け焼 ☆ナムル ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1497 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 63.2 g
夕食	☆たぬきうどん ☆二ッ饅頭 ☆サラダバー ☆御飯 1326 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 18.3 g	☆牛スタミナ漬 ☆なす煮浸し ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1606 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 79.2 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆春巻き ☆カリフラワーごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1589 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 39.6 g	☆ガーリックソテー ☆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 1554 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 59.6 g	☆チキンソテー ☆メンチカツ ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 1366 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 42 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆オクラのなめたけ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1767 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 60.5 g	☆おろしとんかつ ☆ピーマン肉詰め ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1620 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 69.5 g
合計	エネルギー 3782 kcal 蛋白質 119.5 g 脂質 113 g	エネルギー 4573 kcal 蛋白質 158.3 g 脂質 175.9 g	エネルギー 4449 kcal 蛋白質 155.2 g 脂質 140.3 g	エネルギー 4795 kcal 蛋白質 169.4 g 脂質 189.1 g	エネルギー 3993 kcal 蛋白質 155.9 g 脂質 137.1 g	エネルギー 4602 kcal 蛋白質 175 g 脂質 149.6 g	エネルギー 4602 kcal 蛋白質 159.1 g 脂質 184.3 g