

12月2日～12月8日

鹿島学園献立表

	12月2日 (月曜)食	12月3日 (火曜)食	12月4日 (水曜)食	12月5日 (木曜)食	12月6日 (金曜)食	12月7日 (土曜)食	12月8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 ☆お味噌汁 1210 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 32.4 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 ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1584 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 44.4 g	☆唐揚げ ☆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 1596 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 68 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 ☆お味噌汁 1420 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 59 g	☆目玉焼き ☆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 エネルギー 1443 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 50.4 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 ☆お味噌汁 1347 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 41.9 g	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1614 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 45 g
昼食	☆タンドリーチキン ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1510 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 74.3 g	☆野菜炒め ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1152 kcal 蛋白質 37 g 脂質 71.2 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 エネルギー 1191 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 33.2 g	☆カレー ☆ヒレカツ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1660 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 59.3 g	☆きつねうどん ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1251 kcal 蛋白質 49 g 脂質 36.3 g	☆鶏肉の香味焼 ☆ニラ饅頭 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1375 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 50.4 g	☆オニオンソテー ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1294 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 47.4 g
夕食	☆とんかつ ☆カニ焼売 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1519 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 70.2 g	☆ハヤシライス ☆なす肉詰めフライ ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1848 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 75.3 g	☆ちゃんこ ☆メンチカツ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1555 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 39.5 g	☆ポークソテー ☆大豆もやしのナムル ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1399 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 52.7 g	☆塩ダレチキン ☆ごぼうサラダ ☆いんげんの梅おかかか ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1597 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 60.8 g	☆おろしハンバーグ ☆さつま芋レモン煮 ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1569 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 54.9 g	☆鶏肉のチリソース ☆かぼちゃ甘煮 ☆ほうれん草のおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1465 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 60.2 g
合計	エネルギー 4239 kcal 蛋白質 173 g 脂質 176.9 g	エネルギー 4584 kcal 蛋白質 147.9 g 脂質 190.9 g	エネルギー 4342 kcal 蛋白質 179 g 脂質 140.7 g	エネルギー 4479 kcal 蛋白質 148.5 g 脂質 171 g	エネルギー 4291 kcal 蛋白質 181.7 g 脂質 147.5 g	エネルギー 4291 kcal 蛋白質 164.9 g 脂質 147.2 g	エネルギー 4373 kcal 蛋白質 144.6 g 脂質 152.6 g

12月9日～12月15日

鹿島学園献立表

	12月9日 (月曜)食	12月10日 (火曜)食	12月11日 (水曜)食	12月12日 (木曜)食	12月13日 (金曜)食	12月14日 (土曜)食	12月15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 49.2 g 脂質 33.9 g	☆プレーンオムレツ ☆ほうれん草のコンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ジュース ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1143 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 48.3 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 1410 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 46.6 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 1506 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 38.8 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 エネルギー 1054 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 45.6 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 1233 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 28.9 g	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1150 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 41.1 g
	☆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 エネルギー 1945 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 67.9 g	☆麻婆茄子 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 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 エネルギー 1599 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 57.2 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 エネルギー 1427 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 59.8 g	☆肉うどん ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1330 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 53.1 g	☆鶏の山椒焼き ☆ニラ饅頭 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1476 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 45.3 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 エネルギー 1573 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 42.3 g
☆けんちんうどん ☆ジャンボ焼売 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1189 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 47.1 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 エネルギー 1585 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 60.2 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 エネルギー 1236 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 44.8 g	☆ポークソテー ☆カニ焼売 ☆ピリ辛こんにゃく ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1522 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 58.4 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 エネルギー 1347 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 56.1 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 エネルギー 1544 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 54.3 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 エネルギー 1463 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 43.2 g	
合 計	エネルギー 4484 kcal 蛋白質 145.4 g 脂質 148.9 g	エネルギー 4007 kcal 蛋白質 119.4 g 脂質 161.3 g	エネルギー 4245 kcal 蛋白質 143 g 脂質 148.6 g	エネルギー 4455 kcal 蛋白質 149 g 脂質 157 g	エネルギー 3731 kcal 蛋白質 134.4 g 脂質 154.8 g	エネルギー 4253 kcal 蛋白質 153.9 g 脂質 128.5 g	エネルギー 4186 kcal 蛋白質 122.9 g 脂質 126.6 g

12月16日~12月22日

鹿島学園献立表

	12月16日 (月曜)食	12月17日 (火曜)食	12月18日 (水曜)食	12月19日 (木曜)食	12月20日 (金曜)食	12月21日 (土曜)食	12月22日 (日曜)食
朝 食	☆かに玉 ☆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	☆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 ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆ロールキャベツ ☆ほうれん草のごま和え ☆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	☆ハムカツ ☆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	☆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	☆さば塩焼き ☆豆腐そぼろあん ☆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	☆目玉焼き ☆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 ☆おじや
	エネルギー 1530 kcal	エネルギー 1503 kcal	エネルギー 1390 kcal	エネルギー 1350 kcal	エネルギー 1351 kcal	エネルギー 1491 kcal	エネルギー 1279 kcal
	蛋白質 60.1 g	蛋白質 62.9 g	蛋白質 61.7 g	蛋白質 57.5 g	蛋白質 48.9 g	蛋白質 55.1 g	蛋白質 44.9 g
	脂質 55.6 g	脂質 43.7 g	脂質 47.7 g	脂質 44.1 g	脂質 52.7 g	脂質 46.2 g	脂質 47.9 g
昼 食	☆豚の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆麻婆豆腐 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉ともやしの塩炒め ☆ブロッコリーのツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆とろろうどん ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆唐揚げ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉のおろし大根ソース ☆じゃが芋そぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	エネルギー 1365 kcal	エネルギー 1422 kcal	エネルギー 1169 kcal	エネルギー 1542 kcal	エネルギー 1441 kcal	エネルギー 1528 kcal	エネルギー 1203 kcal
	蛋白質 45.0 g	蛋白質 44.0 g	蛋白質 36.0 g	蛋白質 46.6 g	蛋白質 48.1 g	蛋白質 55.1 g	蛋白質 30.0 g
	脂質 49.2 g	脂質 35.4 g	脂質 36.9 g	脂質 55 g	脂質 49.2 g	脂質 60.9 g	脂質 37.2 g
夕 食	☆かき揚げうどん ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯	☆ビーフシチュー ☆コーンコロッケ ☆ごぼうサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆メンチカツ ☆ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉スタミナ焼き ☆ひじき煮 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆塩ダレチキン ☆じゃがバター ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆オニオンハンバーグ ☆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 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆チキントマト煮 ☆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
	エネルギー 1488 kcal	エネルギー 1965 kcal	エネルギー 1222 kcal	エネルギー 1662 kcal	エネルギー 1264 kcal	エネルギー 1518 kcal	エネルギー 1482 kcal
	蛋白質 38.6 g	蛋白質 61.1 g	蛋白質 51.5 g	蛋白質 44.6 g	蛋白質 30.0 g	蛋白質 54.3 g	蛋白質 52.7 g
	脂質 27.2 g	脂質 60.2 g	脂質 58.6 g	脂質 61.3 g	脂質 25.1 g	脂質 50.1 g	脂質 50.4 g
合 計	エネルギー 4383 kcal	エネルギー 4890 kcal	エネルギー 3781 kcal	エネルギー 4554 kcal	エネルギー 4056 kcal	エネルギー 4537 kcal	エネルギー 3964 kcal
	蛋白質 143.7 g	蛋白質 168.0 g	蛋白質 149.2 g	蛋白質 148.7 g	蛋白質 127.0 g	蛋白質 164.5 g	蛋白質 127.6 g
	脂質 132.0 g	脂質 139.3 g	脂質 143.2 g	脂質 160.4 g	脂質 127.0 g	脂質 157.2 g	脂質 135.5 g