

2月3日～2月9日

# 鹿島学園献立表

	2月3日 (月曜)食	2月4日 (火曜)食	2月5日 (水曜)食	2月6日 (木曜)食	2月7日 (金曜)食	2月8日 (土曜)食	2月9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 ☆お味噌汁 1342 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 46.5 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 ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1266 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 50.1 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆小籠包 ☆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 1496 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 47.3 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 ☆お味噌汁 1281 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 36.8 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 ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1132 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 55.1 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 ☆お味噌汁 1081 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 36.9 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 ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1113 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 49.3 g
	昼食	☆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 エネルギー 1227 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 59.0 g	☆豚スタミナ炒め ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1236 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 48.1 g	☆塩だれチキン ☆ナムル ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1265 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 51.9 g	☆挽肉カレー ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1621 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 65.1 g	☆きつねうどん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1224 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 37.2 g	☆鶏肉の香草焼 ☆鶏ごぼう ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1381 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 54.3 g
夕食		☆カレーうどん ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1473 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 55.4 g	☆シチュー ☆野菜コロッケ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1253 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 43.3 g	☆チキンカツ ☆ごぼうサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1268 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 42.4 g	☆鶏肉の照り焼き ☆ジャンボ焼売 ☆切干大根煮物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1156 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 39.7 g	☆とんかつ ☆もやしとキムチのナムル ☆人参のマリネ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1268 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 48.2 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆ポテトフライ ☆ほうれん草のごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1443 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 56.9 g
	合計	エネルギー 4042 kcal 蛋白質 124.8 g 脂質 160.9 g	エネルギー 3755 kcal 蛋白質 121.1 g 脂質 141.5 g	エネルギー 4029 kcal 蛋白質 144.0 g 脂質 141.6 g	エネルギー 4058 kcal 蛋白質 126.1 g 脂質 141.6 g	エネルギー 3624 kcal 蛋白質 139 g 脂質 140.5 g	エネルギー 3905 kcal 蛋白質 173.6 g 脂質 148.1 g

2月10日～2月16日

# 鹿島学園献立表

	2月10日 (月曜)食	2月11日 (火曜)食	2月12日 (水曜)食	2月13日 (木曜)食	2月14日 (金曜)食	2月15日 (土曜)食	2月16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 ☆お味噌汁 1253 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 31.2 g	☆ミートオムレツ ☆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 ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1326 蛋白質 48.3 g 脂質 51.1 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 ☆お味噌汁 1309 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 55.8 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 ☆お味噌汁 1162 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 45.1 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 ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1468 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 60.3 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 ☆お味噌汁 1189 kcal 蛋白質 45 g 脂質 29.1 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 ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1260 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 46.2 g
	☆野菜炒め ☆ナムル ☆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 1326 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 55.1 g	☆豚味噌漬け ☆カリフラワーピーナッツ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1386 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 47.2 g	☆牛塩炒め ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1323 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 51.2 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1681 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 62.4 g	☆たぬきうどん ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1339 kcal 蛋白質 33 g 脂質 34.3 g	☆チキンソテー ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1304 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 63.7 g	☆豚香草焼 ☆金平ごぼう ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 59.4 g
夕食	☆けんちんうどん ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1553 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 38.6 g	☆照り焼きチキン ☆白身魚フライ ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1621 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 56.2 g	☆豚しゃぶ ☆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 エネルギー 1243 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 57.9 g	☆味噌カツ ☆切干大根煮 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1220 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 52.6 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1589 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 39.6 g	☆ハンバーグのオニオンソース ☆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 ☆デザート エネルギー 1402 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 38.4 g	☆唐揚げ ☆ごぼうサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1522 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 61.7 g
	エネルギー 4132 kcal 蛋白質 129.8 g 脂質 124.9 g	エネルギー 4333 kcal 蛋白質 144.9 g 脂質 154.5 g	エネルギー 3875 kcal 蛋白質 149.1 g 脂質 164.9 g	エネルギー 4063 kcal 蛋白質 134.6 g 脂質 160.1 g	エネルギー 2928 kcal 蛋白質 133.6 g 脂質 134.2 g	エネルギー 3895 kcal 蛋白質 165.5 g 脂質 131.2 g	エネルギー 4272 kcal 蛋白質 162.8 g 脂質 167.3 g

2月17日～2月23日

# 鹿島学園献立表

	2月17日 (月曜)食	2月18日 (火曜)食	2月19日 (水曜)食	2月20日 (木曜)食	2月21日 (金曜)食	2月22日 (土曜)食	2月23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 1207 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 43.1 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 ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1297 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 49.2 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 1057 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 34.2 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 1204 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 41.9 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 ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1552 kcal 蛋白質 54 g 脂質 44.4 g	☆鮭塩焼き ☆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 1218 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 27.1 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 ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1342 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 38.4 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 エネルギー 1207 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 49.7 g	☆中華丼 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1394 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 49.2 g	☆牛肉の塩炒め ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1389 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 55.2 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 エネルギー 1432 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 53.9 g	☆肉うどん ☆かに玉 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1479 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 49.1 g	☆チキンソテー ☆ニラ饅頭 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1426 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 58.2 g	☆豚スタミナ焼 ☆ひじき煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1467 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 35.1 g
夕食	☆醤油ラーメン ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1548 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 42.6 g	☆ビーフシチュー ☆コロケ ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1488 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 55.7 g	☆もつ煮 ☆肉団子 ☆さつま芋甘煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1188 kcal 蛋白質 43 g 脂質 50.8 g	☆味噌カツ ☆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 エネルギー 1531 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 62 g	☆鶏肉のみそ焼き ☆じゃがバター ☆小松菜ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1320 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 49.3 g	☆ハンバーグ ☆ナポリタン ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1352 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 42.3 g	☆鶏肉の香味焼き ☆もやしナムル ☆カリフラワーのゆかり和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1351 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 49.2 g
	エネルギー 3962 kcal 蛋白質 155.1 g 脂質 135.4 g	エネルギー 4179 kcal 蛋白質 150.2 g 脂質 154.1 g	エネルギー 3634 kcal 蛋白質 122.1 g 脂質 140.2 g	エネルギー 4167 kcal 蛋白質 148.2 g 脂質 157.8 g	エネルギー 4351 kcal 蛋白質 152.5 g 脂質 142.8 g	エネルギー 3996 kcal 蛋白質 146.6 g 脂質 127.6 g	エネルギー 4160 kcal 蛋白質 165.7 g 脂質 122.7 g

2月24日～3月2日

# 鹿島学園献立表

	2月24日 (月曜)食	2月25日 (火曜)食	2月26日 (水曜)食	2月27日 (木曜)食	2月28日 (金曜)食	3月1日 (土曜)食	3月2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 1042 kcal 蛋白質 60.2 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 1428 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 62.0 g	☆牛肉コロッケ ☆小松菜ピーナツ和え ☆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 1252 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 58.1 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 ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1443 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 49.2 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 1179 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 40.3 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 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1446 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 43.2 g
	☆鶏肉のチリソース ☆大豆もやしのナムル ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1263 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 51.2 g	☆野菜炒め ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1180 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 60.1 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 1286 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 40.2 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 1492 kcal 蛋白質 54.4 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 1251 kcal 蛋白質 49.0 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 1207 kcal 蛋白質 51.8 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 1351 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 48.3 g
夕食	☆とんかつ ☆カニ焼売 ☆サラダバー ☆御飯 1351 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 62.4 g	☆ハヤシライス ☆ほうれん草ペーコンソテー ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1502 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 61.2 g	☆ちゃんこ ☆メンチカツ ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1361 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 41.2 g	☆ポークソテー ☆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 1311 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 47.7 g	☆塩ダレチキン ☆さつま芋レモン煮 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 1236 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 49.6 g	☆おろしハンバーグ ☆ごぼうサラダ ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 1562 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 56.8 g	☆タンドリーチキン ☆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 1411 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 55.1 g
	合計	エネルギー 3656 kcal 蛋白質 159.7 g 脂質 146.0 g	エネルギー 4266 kcal 蛋白質 146.1 g 脂質 165.7 g	エネルギー 4075 kcal 蛋白質 165.8 g 脂質 143.4 g	エネルギー 4055 kcal 蛋白質 156.3 g 脂質 165.1 g	エネルギー 3930 kcal 蛋白質 154.7 g 脂質 135.1 g	エネルギー 3948 kcal 蛋白質 159.8 g 脂質 147.5 g