

4月7日～4月13日

鹿島学園献立表

	4月7日 (月曜)食	4月8日 (火曜)食	4月9日 (水曜)食	4月10日 (木曜)食	4月11日 (金曜)食	4月12日 (土曜)食	4月13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 ☆牛乳 ☆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	☆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	☆鯖味噌煮 ☆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 ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや
	エネルギー 1362 kcal	エネルギー 1476 kcal	エネルギー 1222 kcal	エネルギー 1322 kcal	エネルギー 1351 kcal	エネルギー 1241 kcal	エネルギー 1281 kcal
	蛋白質 55.2 g	蛋白質 58.2 g	蛋白質 61.7 g	蛋白質 57.5 g	蛋白質 48.9 g	蛋白質 56.1 g	蛋白質 45.3 g
	脂質 50.2 g	脂質 41.2 g	脂質 47.4 g	脂質 44.1 g	脂質 52.7 g	脂質 47.3 g	脂質 49.2 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	☆中華丼 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆牛肉の塩炒め ☆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	☆ビーフシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏南蛮そば ☆ちくわ磯部揚げ ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆塩ダレチキン ☆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 1395 kcal	エネルギー 1362 kcal	エネルギー 1211 kcal	エネルギー 1455 kcal	エネルギー 1312 kcal	エネルギー 1255 kcal	エネルギー 1235 kcal
	蛋白質 45 g	蛋白質 49.3 g	蛋白質 37.5 g	蛋白質 45.2 g	蛋白質 37.1 g	蛋白質 46.4 g	蛋白質 30 g
	脂質 49.2 g	脂質 40.5 g	脂質 43.6 g	脂質 45.3 g	脂質 29.3 g	脂質 51.4 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	☆カレー ☆コーンコロッケ ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆うずら串フライ ☆鍋しぎ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉のみそ焼き ☆ひじき煮 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ジャンボメンチ ☆じゃがバター ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズハンバーグ ☆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 1320 kcal	エネルギー 1797 kcal	エネルギー 1354 kcal	エネルギー 1461 kcal	エネルギー 1388 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1384 kcal
	蛋白質 38.6 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 46.3 g	蛋白質 42.3 g	蛋白質 39.2 g	蛋白質 54.3 g	蛋白質 52.7 g
	脂質 27.2 g	脂質 68.2 g	脂質 53.2 g	脂質 60.1 g	脂質 41.2 g	脂質 50.1 g	脂質 50.4 g
合 計	エネルギー 4077 kcal	エネルギー 4635 kcal	エネルギー 3787 kcal	エネルギー 4238 kcal	エネルギー 4051 kcal	エネルギー 3855 kcal	エネルギー 3900 kcal
	蛋白質 138.8 g	蛋白質 172.7 g	蛋白質 145.5 g	蛋白質 145 g	蛋白質 125.2 g	蛋白質 156.8 g	蛋白質 128 g
	脂質 126.6 g	脂質 149.9 g	脂質 144.2 g	脂質 149.5 g	脂質 123.2 g	脂質 148.8 g	脂質 136.8 g

4月14日～4月20日

鹿島学園献立表

	4月14日 (月曜)食	4月15日 (火曜)食	4月16日 (水曜)食	4月17日 (木曜)食	4月18日 (金曜)食	4月19日 (土曜)食	4月20日 (日曜)食
朝食	☆牛肉コロッケ ☆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	☆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	☆厚焼き玉子 ☆さつま揚げの煮物 ☆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	☆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	☆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	☆ホック塩焼き ☆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	☆チーズオムレツ ☆ほうれん草バター炒め ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや
	エネルギー 1227 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 57 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 51.5 g	エネルギー 1117 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 38.9 g	エネルギー 1170 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 39.9 g	エネルギー 1665 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 69.2 g	エネルギー 1125 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 36.6 g	大盛 1191 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 41.1 g
昼食	☆野菜炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆シチュー ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆ミックスナムル ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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	☆タンメン ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ	☆ミックスフライ ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉の味噌漬け焼 ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 59.2 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 49.3 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 59.2 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 60.5 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 55.9 g	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 32.4 g	エネルギー 1405 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 39.4 g
夕食	☆カレーうどん ☆なす肉詰めフライ ☆サラダバー ☆御飯	☆ちゃんこ ☆焼き餃子 ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆マカロニサラダ ☆金平ごぼう ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トンテキ ☆春雨サラダ ☆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆とんかつ ☆にら饅頭 ☆ほうれん草おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆デミグラスハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆チキンソテー ☆マカロニサラダ ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁
	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 59.4 g	エネルギー 1314 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 36.9 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 59.8 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 59 g 脂質 60.5 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 63.2 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 62.9 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 60.9 g
合計	エネルギー 4245 kcal 蛋白質 148.5 g 脂質 175.6 g	エネルギー 4441 kcal 蛋白質 173 g 脂質 137.7 g	エネルギー 4082 kcal 蛋白質 165.9 g 脂質 157.9 g	エネルギー 4164 kcal 蛋白質 177.7 g 脂質 160.9 g	エネルギー 4801 kcal 蛋白質 176.8 g 脂質 188.3 g	エネルギー 4062 kcal 蛋白質 168.1 g 脂質 131.9 g	エネルギー 4075 kcal 蛋白質 149.6 g 脂質 141.4 g

4月21日～4月27日

鹿島学園献立表

	4月21日 (月曜)食	4月22日 (火曜)食	4月23日 (水曜)食	4月24日 (木曜)食	4月25日 (金曜)食	4月26日 (土曜)食	4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 エネルギー 1610 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 エネルギー 1416 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 56.4 g	☆鯖の塩焼き ☆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 エネルギー 1272 kcal 蛋白質 53 g 脂質 35 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 1369 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 44.2 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 1511 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 35.2 g 脂質 66.2 g	☆肉うどん ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 1482 kcal 蛋白質 60 g 脂質 34.2 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 1358 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 32 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	☆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 1352 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 4350 kcal 蛋白質 175.7 g 脂質 148.5 g	エネルギー 4824 kcal 蛋白質 163.8 g 脂質 161.3 g	エネルギー 4532 kcal 蛋白質 161.2 g 脂質 141.1 g	エネルギー 4071 kcal 蛋白質 141.5 g 脂質 169.6 g	エネルギー 4425 kcal 蛋白質 157.1 g 脂質 151.8 g	エネルギー 4001 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 149.4 g

4月28日～5月4日

鹿島学園献立表

	4月28日 (月)食	4月29日 (火)食	4月30日 (水)食	5月1日 (木)食	5月2日 (金)食	5月3日 (土)食	5月4日 (日)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 1294 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 ☆スープバー ☆牛乳 ☆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	☆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 1098 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 1182 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 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 1057 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 ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1207 kcal 蛋白質 48 g 脂質 39.6 g
昼食	☆ビーフシチュー ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1425 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 65.3 g	☆豚ゴマみそ焼き ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1346 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 49.4 g	☆牛塩炒め ☆ほうれん草お浸し ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 エネルギー 1200 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 43.4 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 エネルギー 1585 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 62.4 g	☆醤油ラーメン ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1449 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 32.4 g	☆鶏肉の高菜炒め ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1387 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 44.5 g	☆豚山椒焼 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1275 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 43.1 g
夕食	☆八宝菜 ☆春雨サラダ ☆小松菜の辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1380 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 50.4 g	☆唐揚げ ☆ナポリタン ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1632 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 65.6 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 エネルギー 1392 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 56.7 g	☆豚味噌漬け焼き ☆チンゲン菜のマヨ和え ☆パンプキンサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1464 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 58 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 エネルギー 1450 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 55.3 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 エネルギー 1511 kcal 蛋白質 58.2 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 エネルギー 1569 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 59.3 g
合計	エネルギー 4099 kcal 蛋白質 154.6 g 脂質 157.1 g	エネルギー 4562 kcal 蛋白質 156.5 g 脂質 159.4 g	エネルギー 3690 kcal 蛋白質 141.4 g 脂質 135.7 g	エネルギー 4231 kcal 蛋白質 159.7 g 脂質 162.6 g	エネルギー 4106 kcal 蛋白質 152.2 g 脂質 131.4 g	エネルギー 3955 kcal 蛋白質 169 g 脂質 138.9 g	エネルギー 4051 kcal 蛋白質 137.5 g 脂質 142 g