

5月5日～5月11日

# 鹿島学園献立表

	5月5日 (月曜)食	5月6日 (火曜)食	5月7日 (水曜)食	5月8日 (木曜)食	5月9日 (金曜)食	5月10日 (土曜)食	5月11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 エネルギー 1270 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 33.9 g	☆ミートオムレツ ☆ほうれん草コーンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1211 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 49.3 g	☆野菜炒め ☆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 エネルギー 1231 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 43.3 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 エネルギー 1254 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 38.8 g	☆ハムエッグ ☆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 ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1054 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 45.6 g	☆鯖の味噌煮 ☆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 エネルギー 981 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 ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1150 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 41.1 g
昼食	☆味噌カツ ☆パンプキンサラダ ☆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 1426 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 58.1 g	☆豚味噌漬け焼き ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1429 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 53.6 g	☆牛肉の塩炒め ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1305 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 45.7 g	☆カレー ☆コーンコロッセ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1545 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 61.4 g	☆きつねうどん ☆白身フライ ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1256 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 39.5 g	☆鶏唐揚げ ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1432 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 53.3 g	☆豚スタミナ焼 ☆なす肉詰めフライ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1480 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 55.7 g
夕食	☆タンドリーチキン ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート エネルギー 1385 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 50.3 g	☆チキンカツ ☆ポテトサラダ ☆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 1391 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 46.2 g	☆鶏肉照り焼き ☆かぼちゃコロッセ ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1599 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 62.8 g	☆ポークソテー ☆小松菜のナムル ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1539 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 51.8 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆レンコン挟み揚げ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1534 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 64.1 g	☆おろしとんかつ ☆にら饅頭 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1470 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 56.1 g	☆鶏肉の香草焼 ☆じゃがバター ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1318 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 52.1 g
合計	エネルギー 4081 kcal 蛋白質 150.5 g 脂質 142.3 g	エネルギー 4031 kcal 蛋白質 142 g 脂質 149.1 g	エネルギー 4135 kcal 蛋白質 145 g 脂質 151.8 g	エネルギー 4338 kcal 蛋白質 135.8 g 脂質 152 g	エネルギー 3844 kcal 蛋白質 148.5 g 脂質 149.2 g	エネルギー 3883 kcal 蛋白質 157.4 g 脂質 138.3 g	エネルギー 3948 kcal 蛋白質 143.9 g 脂質 148.9 g

5月12日～5月18日

# 鹿島学園献立表

	5月12日 (月曜)食	5月13日 (火曜)食	5月14日 (水曜)食	5月15日 (木曜)食	5月16日 (金曜)食	5月17日 (土曜)食	5月18日 (日曜)食
朝食	☆ロールキャベツ ☆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 エネルギー 1197 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 47.2 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 エネルギー 1476 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 41.2 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 エネルギー 1029 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 34.3 g	☆豚肉の塩炒め ☆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 エネルギー 1326 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 45.6 g	☆ブレンオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1193 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 51.3 g	☆イワシの煮付け ☆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 エネルギー 1219 kcal 蛋白質 49 g 脂質 38.1 g	☆カニかまロール ☆ほうれん草のツナマヨ和え ☆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 1291 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 37.6 g
	昼食	☆牛肉の塩炒め ☆マカロニサラダ ☆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 1399 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 48.2 g	☆中華丼 ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1496 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 58.6 g	☆豚肉の生姜焼き ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1355 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 43.2 g	☆シチュー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1406 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 58.2 g	☆海老天そば ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1406 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 36.2 g	☆チキントマト煮 ☆パンプキンサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1360 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 48.2 g
夕食		☆カレーうどん ☆ミニひれかつ ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート エネルギー 1582 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 58.6 g	☆ゆず塩鍋 ☆もやしキムチ和え ☆カニ焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1308 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 40.1 g	☆塩ダレチキン ☆ひじき煮 ☆じゃがバター ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1311 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 48.7 g	☆豚しゃぶ ☆ほうれん草のお浸し ☆スパゲティサラダ ☆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	☆ハンバーグガーリックソース ☆フライドポテト ☆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 1455 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 59.1 g	☆味噌カツ ☆ポテトサラダ ☆オクラのお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1312 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 53.9 g
	合計	エネルギー 4178 kcal 蛋白質 139.7 g 脂質 154 g	エネルギー 4280 kcal 蛋白質 160.9 g 脂質 139.9 g	エネルギー 3695 kcal 蛋白質 148 g 脂質 126.2 g	エネルギー 3975 kcal 蛋白質 179.2 g 脂質 161.7 g	エネルギー 4054 kcal 蛋白質 141.5 g 脂質 146.6 g	エネルギー 3891 kcal 蛋白質 148.4 g 脂質 140.2 g

5月19日～5月25日

# 鹿島学園献立表

	5月19日 (月曜)食	5月20日 (火曜)食	5月21日 (水曜)食	5月22日 (木曜)食	5月23日 (金曜)食	5月24日 (土曜)食	5月25日 (日曜)食
朝 食	☆鯖の塩焼き ☆いんげんのゴマ和え ☆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 エネルギー 1251 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 44.2 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 エネルギー 1298 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 52.6 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆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 エネルギー 1352 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 45.6 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 エネルギー 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 ☆牛乳 ☆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 ☆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 エネルギー 1062 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 35.4 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆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 1295 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 51.5 g
昼 食	☆野菜炒め ☆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 1415 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 59.2 g	☆麻婆豆腐 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1462 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 45.6 g	☆豚キムチ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1299 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 59.3 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 1528 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 61 g	☆醤油ラーメン ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1518 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 34.1 g	☆ポークソテー ☆卵サラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1406 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 49.6 g	☆塩ダレチキン ☆チンゲン菜のお浸し ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1210 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 46.9 g
夕 食	☆ミートスパゲッティ ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート エネルギー 1738 kcal 蛋白質 60 g 脂質 52 g	☆ハヤシライス ☆かぼちゃコロッケ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1711 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 63.2 g	☆鶏肉香味焼 ☆ふかし芋 ☆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 1213 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 49.5 g	☆豚スタミナ漬 ☆ピーマン肉詰めフライ ☆切干大根 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1537 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 49.6 g	☆和風おろしハンバーグ ☆金平ごぼう ☆ほうれん草のごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1308 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 40.5 g	☆ジャンボメンチ ☆かぼちゃサラダ ☆小松菜ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1362 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 40.1 g	☆鶏唐揚げ ☆三色ナムル ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1592 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 61.9 g
合 計	エネルギー 4404 kcal 蛋白質 147 g 脂質 155.4 g	エネルギー 4471 kcal 蛋白質 149.9 g 脂質 161.4 g	エネルギー 3864 kcal 蛋白質 133 g 脂質 154.4 g	エネルギー 4346 kcal 蛋白質 155.8 g 脂質 147.4 g	エネルギー 3958 kcal 蛋白質 129.2 g 脂質 129.7 g	エネルギー 3830 kcal 蛋白質 138 g 脂質 125.1 g	エネルギー 4097 kcal 蛋白質 151.9 g 脂質 160.3 g

5月26日～6月1日

# 鹿島学園献立表

	5月26日 (月曜)食	5月27日 (火曜)食	5月28日 (水曜)食	5月29日 (木曜)食	5月30日 (金曜)食	5月31日 (土曜)食	6月1日 (日曜)食
朝 食	☆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 エネルギー 1210 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 39.9 g	☆目玉焼き ☆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 1552 kcal 蛋白質 54 g 脂質 44.4 g	☆ミートボール ☆ピリ辛こんにやく ☆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 エネルギー 1035 kcal 蛋白質 47 g 脂質 50.1 g	☆そぼろ炒め ☆小松菜胡麻和え ☆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 エネルギー 1104 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 47.1 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 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1365 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.8 g	☆唐揚げ ☆いんげんのごま味噌和え ☆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 エネルギー 1406 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 55.3 g	☆マヨたまカツ ☆さつま揚げ焼き ☆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 1293 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 43.2 g
昼 食	☆焼肉 ☆小松菜のナムル ☆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 1692 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 62.1 g	☆中華丼 ☆春巻 ☆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	☆豚丼 ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1532 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 59.6 g	☆カレー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1491 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 57.3 g	☆おろしぶっかけうどん ☆餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1316 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 50.7 g	☆鶏肉の塩麹焼き ☆マカロニサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1392 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 56.9 g	☆ポークソテー ☆ポテトサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1436 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 57.1 g
夕 食	☆冷し坦々まぜそば ☆にら饅頭 ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート エネルギー 1392 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 37.6 g	☆白だし鍋 ☆切干大根の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1329 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 41.5 g	☆鶏肉の愈庵焼 ☆かぼちゃの甘煮 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1395 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 54.1 g	☆豚ガーリック焼 ☆ごぼうサラダ ☆ほうれん草おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1493 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 53.6 g	☆デミグラスハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆ブロッコリーのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1592 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 63.2 g	☆とんかつ ☆さつま芋レモン煮 ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 53.9 g	☆鶏のチリソース ☆揚げ餃子 ☆大豆もやしナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1594 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 60.2 g
合 計	エネルギー 4294 kcal 蛋白質 150.5 g 脂質 139.6 g	エネルギー 4275 kcal 蛋白質 155.1 g 脂質 135.1 g	エネルギー 3962 kcal 蛋白質 141.9 g 脂質 163.8 g	エネルギー 4088 kcal 蛋白質 157.7 g 脂質 158 g	エネルギー 4273 kcal 蛋白質 155.9 g 脂質 157.7 g	エネルギー 4390 kcal 蛋白質 172.5 g 脂質 166.1 g	エネルギー 4323 kcal 蛋白質 158.6 g 脂質 160.5 g