

	7月14日～7月20日			鹿島学園献立表																	
	14日 (月曜)食			15日 (火曜)食		16日 (水曜)食		17日 (木曜)食		18日 (金曜)食		19日 (土曜)食		20日 (日曜)食							
朝 食	★鯖塩焼き ★オクラオカ力和え ★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			★スクランブルエッグ ★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		★ミートボール ★ピリ辛こんにゃく ★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		★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		★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 ★ヨーグルト ★おじや		★赤魚塩焼き ★いんげんの胡麻和え ★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		★マヨたまカツ ★さつま揚げ焼き ★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							
	熱量	1201	kcal	熱量	1552	kcal	熱量	1035	kcal	熱量	1104	kcal	熱量	1365	kcal	熱量	1110	kcal	熱量	1293	kcal
	炭水化物	46.2	g	炭水化物	54	g	炭水化物	47	g	炭水化物	53.9	g	炭水化物	52.1	g	炭水化物	55.4	g	炭水化物	59.8	g
	脂質	37.5	g	脂質	44.4	g	脂質	50.1	g	脂質	47.1	g	脂質	43.8	g	脂質	34.8	g	脂質	43.2	g
昼 食	★スタミナ炒め ★ポテトサラダ ★サラダバー ★スープバー ★御飯 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★フルーツ			★中華丼 ★焼売 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ		★豚生姜焼き ★マカロニサラダ ★サラダバー ★お味噌汁 ★フルーツ		★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		★たぬきうどん ★かき揚げ ★サラダバー ★御飯 ★フルーツ		★チキンソテー ★トマトペンネ ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ		★豚の香草焼き ★青梗菜のナムル ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ							
	熱量	1496	kcal	熱量	1359	kcal	熱量	1462	kcal	熱量	1607	kcal	熱量	1466	kcal	熱量	1461	kcal	熱量	1475	kcal
	炭水化物	48.1	g	炭水化物	39.3	g	炭水化物	46.1	g	炭水化物	43.1	g	炭水化物	41	g	炭水化物	53.2	g	炭水化物	57.2	g
	脂質	40.8	g	脂質	44.6	g	脂質	46.3	g	脂質	62.9	g	脂質	25.7	g	脂質	59	g	脂質	56.1	g
夕 食	★ミートスパゲッティ ★混ぜご飯 ★サラダバー ★御飯 ★デザート			★照り焼きチキン ★ごぼうと人参の甘辛煮 ★小松菜お浸し ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★八宝菜 ★小籠包 ★ナムル ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★豚スタミナ焼 ★もやしとにらの炒め物 ★スパゲッティサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★おろしハンバーグ ★ほうれん草のベーコンソテー ★ごぼうサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★味噌カツ ★ひじき煮 ★オクラのなめこ和え ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★ガリパタチキン ★ジャーマンポテト ★小松菜胡麻和え ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁							
	熱量	1652	kcal	熱量	1422	kcal	熱量	1455	kcal	熱量	1520	kcal	熱量	1358	kcal	熱量	1300	kcal	熱量	1429	kcal
	炭水化物	56.4	g	炭水化物	55.2	g	炭水化物	42.1	g	炭水化物	49.1	g	炭水化物	45.9	g	炭水化物	46.3	g	炭水化物	51.2	g
	脂質	49.5	g	脂質	53	g	脂質	48.6	g	脂質	48.4	g	脂質	43.2	g	脂質	49.7	g	脂質	53.7	g
合 計	熱量	4349	kcal	熱量	4333	kcal	熱量	3952	kcal	熱量	4231	kcal	熱量	4189	kcal	熱量	3871	kcal	熱量	4197	kcal
	炭水化物	150.7	g	炭水化物	148.5	g	炭水化物	135.2	g	炭水化物	146.1	g	炭水化物	139	g	炭水化物	154.9	g	炭水化物	168.2	g
	脂質	127.8	g	脂質	142	g	脂質	145	g	脂質	158.4	g	脂質	112.7	g	脂質	143.5	g	脂質	153	g

		7月21日～7月27日						鹿島学園献立表							
		21日 (月曜)食		22日 (火曜)食		23日 (水曜)食		24日 (木曜)食		25日 (金曜)食		26日 (土曜)食		27日 (日曜)食	
朝 食	★ホキ西京焼き ★切り干し大根の煮物 ★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	★ミートオムレツ ★ほうれん草のコンソテー ★サラダバー ★スーッバー ★ジュース ★食パン ★ジャム ★バナナ ★おじや ★御飯	★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	★肉じゃが ★オクラの胡麻和え ★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	★ハムエッグ ★ハッシュドポテト ★サラダバー ★スーッバー ★ジュース ★ロールパン ★ジャム ★ヨーグルト ★おじや	★鯖味噌煮 ★きんぴらごぼう ★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	★プレーンオムレツ ★バターコーン ★サラダバー ★スーッバー ★ジュース ★ロールパン ★ジャム ★おじや	熱量 1284 kcal 炭水化物 51.3 g 脂質 36.7 g	熱量 1211 kcal 炭水化物 39.8 g 脂質 49.3 g	熱量 1231 kcal 炭水化物 47.3 g 脂質 43.3 g	熱量 1254 kcal 炭水化物 46.2 g 脂質 38.8 g	熱量 1054 kcal 炭水化物 36.37 g 脂質 45.6 g	熱量 1015 kcal 炭水化物 55.3 g 脂質 29.4 g	熱量 1131 kcal 炭水化物 40.1 g 脂質 40.3 g	
	★回鍋肉 ★青梗菜ともやしのナムル ★サラダバー ★スーッバー ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ	★麻婆茄子 ★餃子 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ	★豚丼 ★ほうれん草のお浸し ★サラダバー ★お味噌汁 ★フルーツ	★カレー ★野菜コロッケ ★サラダバー ★スーッバー ★お味噌汁 ★フルーツ	★冷やしごま油うどん ★焼売 ★サラダバー ★御飯 ★フルーツ	★鶏のガーリックソース ★カルボナーラペンネ ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ	★豚みそ焼き ★豆のミックスサラダ ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ	熱量 1401 kcal 炭水化物 40.2 g 脂質 45.3 g	熱量 1386 kcal 炭水化物 45.9 g 脂質 47 g	熱量 1458 kcal 炭水化物 50.3 g 脂質 53.4 g	熱量 1491 kcal 炭水化物 44.6 g 脂質 57.3 g	熱量 1362 kcal 炭水化物 41.9 g 脂質 51 g	熱量 1488 kcal 炭水化物 61.3 g 脂質 59.1 g	熱量 1520 kcal 炭水化物 39.7 g 脂質 40.9 g	
	★サラダうどん ★混ぜご飯 ★サラダバー ★御飯 ★デザート	★ポークチャップ ★カニクリームコロッケ ★ブロッコリーの和え物 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★鶏幽庵焼き ★ソーメンチャンプルー ★ひじき煮 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★冷やし中華 ★揚げ餃子 ★オクラの塩昆布和え ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★ハンバーグガーリック ★こふき芋 ★マカロニサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★ジャンボメンチ ★人参のマリネ ★ごぼうサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★鶏の生姜焼き ★サツマイモのバター蒸し ★スパゲティサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	熱量 1240 kcal 炭水化物 43.2 g 脂質 34.1 g	熱量 1577 kcal 炭水化物 48.7 g 脂質 57 g	熱量 1371 kcal 炭水化物 51.7 g 脂質 52.7 g	熱量 1582 kcal 炭水化物 42.6 g 脂質 60.7 g	熱量 1611 kcal 炭水化物 49.6 g 脂質 55.3 g	熱量 1331 kcal 炭水化物 37.1 g 脂質 39.2 g	熱量 1342 kcal 炭水化物 53.7 g 脂質 46.5 g	
	合 計	熱量 3925 kcal 炭水化物 134.7 g 脂質 116.1 g	熱量 4174 kcal 炭水化物 134.4 g 脂質 153.3 g	熱量 4060 kcal 炭水化物 149.3 g 脂質 149.4 g	熱量 4327 kcal 炭水化物 133.4 g 脂質 156.8 g	熱量 4027 kcal 炭水化物 127.87 g 脂質 151.9 g	熱量 3834 kcal 炭水化物 153.7 g 脂質 127.7 g	熱量 3993 kcal 炭水化物 133.5 g 脂質 127.7 g							

