

鹿島学園献立表

9月1日～9月7日		鹿島学園献立表														
1日 (月曜)食		2日 (火曜)食		3日 (水曜)食		4日 (木曜)食		5日 (金曜)食		6日 (土曜)食		7日 (日曜)食				
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ★鯖の塩焼き ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★トマトオムレツ ★ほうれん草ベーコンソテー ★サラダバー ★スーパバー ★ジュース ★食パン ★ジャム ★バナナ ★おじや 	<ul style="list-style-type: none"> ★ちくわ磯部揚げ ★青梗菜のなめたけ和え ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★豆腐炒り卵 ★ブロッコリーマヨ和え ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★ポイルウインナー ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★ホッケの塩焼き ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★目玉焼き ★チキンナゲット ★サラダバー ★スーパバー ★ジュース ★ロールパン ★ジャム ★おじや 	熱量 1251 kcal 炭水化物 51.9 g 脂質 44.2 g	熱量 1298 kcal 炭水化物 42.1 g 脂質 52.6 g	熱量 1348 kcal 炭水化物 40.5 g 脂質 43.7 g	熱量 1281 kcal 炭水化物 44.5 g 脂質 36.8 g	熱量 1132 kcal 炭水化物 33.7 g 脂質 55.1 g	熱量 1108 kcal 炭水化物 49.1 g 脂質 37.2 g	熱量 1295 kcal 炭水化物 48.3 g 脂質 51.5 g		
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ★野菜炒め ★スパゲティサラダ ★サラダバー ★スーパバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★麻婆豆腐 ★春巻き ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★スタミナ炒め ★ポテトサラダ ★サラダバー ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★カレー ★ヒレカツ ★サラダバー ★スーパバー ★お味噌汁 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★タンメン ★揚げ餃子 ★サラダバー ★御飯 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★塩だれチキン ★青梗菜のお浸し ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ポークソテー ★卵サラダ ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ 	熱量 1415 kcal 炭水化物 35.1 g 脂質 59.2 g	熱量 1462 kcal 炭水化物 48.3 g 脂質 45.6 g	熱量 1384 kcal 炭水化物 46.7 g 脂質 60.5 g	熱量 1528 kcal 炭水化物 58.1 g 脂質 61 g	熱量 1494 kcal 炭水化物 49.1 g 脂質 55.9 g	熱量 1210 kcal 炭水化物 43.3 g 脂質 46.9 g	熱量 1406 kcal 炭水化物 51.3 g 脂質 49.6 g	
		夕食	<ul style="list-style-type: none"> ★坦々うどん ★混ぜご飯 ★サラダバー ★御飯 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★たぬきうどん ★サツマイモ天ぷら ★いんげんの梅オカカ和え ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉の香味焼 ★ふかし芋 ★ナムル ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★デミグラスハンバーグ ★フライドポテト ★ゆでブロッコリー ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★おろしとんかつ ★キムチ冷奴 ★きんぴら ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉のチリソース ★カレーコロッケ ★もやしの和え物 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	熱量 1399 kcal 炭水化物 38.7 g 脂質 35.1 g	熱量 1711 kcal 炭水化物 59.5 g 脂質 63.2 g	熱量 1403 kcal 炭水化物 37.4 g 脂質 35 g	熱量 1288 kcal 炭水化物 51.4 g 脂質 52.7 g	熱量 1599 kcal 炭水化物 63.4 g 脂質 63.7 g	熱量 1388 kcal 炭水化物 56.4 g 脂質 49.7 g	熱量 1588 kcal 炭水化物 58.4 g 脂質 60.2 g
			合計	熱量 4065 kcal 炭水化物 125.7 g 脂質 138.5 g	熱量 4471 kcal 炭水化物 149.9 g 脂質 161.4 g	熱量 4135 kcal 炭水化物 124.6 g 脂質 139.2 g	熱量 4097 kcal 炭水化物 154 g 脂質 150.5 g	熱量 4225 kcal 炭水化物 146.2 g 脂質 174.7 g	熱量 3706 kcal 炭水化物 148.8 g 脂質 133.8 g	熱量 4289 kcal 炭水化物 158 g 脂質 161.3 g						

9月8日～9月14日

鹿島学園献立表

	8日 (月曜)食	9日 (火曜)食	10日 (水曜)食	11日 (木曜)食	12日 (金曜)食	13日 (土曜)食	14日 (日曜)食		
朝食	☆鯖塩焼き ☆オクラオカカ和え ☆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 ☆スーパバー ☆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 ☆スーパバー ☆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 ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや		
	熱量 1201 kcal 炭水化物 46.2 g 脂質 37.5 g	熱量 1552 kcal 炭水化物 54 g 脂質 44.4 g	熱量 1035 kcal 炭水化物 47 g 脂質 50.1 g	熱量 1104 kcal 炭水化物 53.9 g 脂質 47.1 g	熱量 1365 kcal 炭水化物 52.1 g 脂質 43.8 g	熱量 1106 kcal 炭水化物 48.2 g 脂質 33.8 g	熱量 1293 kcal 炭水化物 59.8 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 ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆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	☆ちゃんぽん ☆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 1388 kcal 炭水化物 48.7 g 脂質 46 g	熱量 1362 kcal 炭水化物 49.3 g 脂質 40.5 g	熱量 1420 kcal 炭水化物 47.5 g 脂質 52.1 g	熱量 1482 kcal 炭水化物 51.9 g 脂質 56.2 g	熱量 1620 kcal 炭水化物 40.2 g 脂質 59.7 g	熱量 1422 kcal 炭水化物 52.7 g 脂質 55.6 g	熱量 1420 kcal 炭水化物 52.4 g 脂質 48.6 g	
夕食		☆カレーうどん ☆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	☆ミートスパゲッティ ☆ジャーマンポテト ☆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	☆ガリバタチキン ☆小籠包 ☆小松菜胡麻和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	
		熱量 1485 kcal 炭水化物 45.7 g 脂質 52.9 g	熱量 1406 kcal 炭水化物 48.2 g 脂質 46.2 g	熱量 1538 kcal 炭水化物 52.7 g 脂質 48.6 g	熱量 1520 kcal 炭水化物 49.1 g 脂質 46.7 g	熱量 1372 kcal 炭水化物 48.2 g 脂質 43.7 g	熱量 1380 kcal 炭水化物 46.3 g 脂質 49.7 g	熱量 1429 kcal 炭水化物 51.2 g 脂質 53.7 g	
	合計	熱量 4074 kcal 炭水化物 140.6 g 脂質 136.4 g	熱量 4320 kcal 炭水化物 151.5 g 脂質 131.1 g	熱量 3993 kcal 炭水化物 147.2 g 脂質 150.8 g	熱量 4106 kcal 炭水化物 154.9 g 脂質 150 g	熱量 4357 kcal 炭水化物 140.5 g 脂質 147.2 g	熱量 3908 kcal 炭水化物 147.2 g 脂質 139.1 g	熱量 4142 kcal 炭水化物 163.4 g 脂質 145.5 g	

9月15日～9月21日

鹿島学園献立表

	15日 (月曜)食	16日 (火曜)食	17日 (水曜)食	18日 (木曜)食	19日 (金曜)食	20日 (土曜)食	21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 ☆ほうれん草のコーンソテー ☆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	☆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 ☆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	☆ブレーンオムレツ ☆バターコーン ☆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 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 36.7 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	
	昼食	☆唐揚げ ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆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	☆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 1498 kcal 炭水化物 52.4 g 脂質 55.7 g	熱量 1386 kcal 炭水化物 45.9 g 脂質 47.5 g	熱量 1458 kcal 炭水化物 53.1 g 脂質 54.9 g	熱量 1621 kcal 炭水化物 44.7 g 脂質 69.6 g	熱量 1498 kcal 炭水化物 49.6 g 脂質 50.8 g	熱量 1598 kcal 炭水化物 50.1 g 脂質 56.9 g	熱量 1401 kcal 炭水化物 47.4 g 脂質 41.8 g
夕食		☆とんかつ ☆ごぼうサラダ ☆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	☆サラダうどん ☆揚げ餃子 ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏幽庵焼き ☆春巻き ☆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 1503 kcal 炭水化物 52.8 g 脂質 59.1 g	熱量 1545 kcal 炭水化物 55.6 g 脂質 51.9 g	熱量 1371 kcal 炭水化物 51.7 g 脂質 52.7 g	熱量 1380 kcal 炭水化物 45.3 g 脂質 49.6 g	熱量 1399 kcal 炭水化物 51.7 g 脂質 49.1 g	熱量 1365 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 4285 kcal 炭水化物 156.5 g 脂質 151.5 g	熱量 4142 kcal 炭水化物 141.3 g 脂質 148.7 g	熱量 4060 kcal 炭水化物 152.1 g 脂質 150.9 g	熱量 4255 kcal 炭水化物 136.2 g 脂質 158 g	熱量 3951 kcal 炭水化物 138 g 脂質 145.5 g	熱量 3978 kcal 炭水化物 142.5 g 脂質 125.5 g	熱量 3874 kcal 炭水化物 141.2 g 脂質 128.6 g

9月22日～9月28日

鹿島学園献立表

	22日 (月曜)食	23日 (火曜)食	24日 (水曜)食	25日 (木曜)食	26日 (金曜)食	27日 (土曜)食	28日 (日曜)食	
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ★赤魚の煮つけ ★冷奴 ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★ベーコンエッグ ★ほうれん草のバター炒め ★サラダバー ★スーパバー ★ジュース ★食パン ★ジャム ★バナナ ★おじや 	<ul style="list-style-type: none"> ★豆腐ハンバーグ ★ちくわ磯部揚げ ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★厚揚げと大根のみそ炒め ★山菜のナムル ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★スクランブルエッグ ★肉団子 ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★鯛の生姜煮 ★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 	<ul style="list-style-type: none"> ★ミートオムレツ ★フライドポテト ★サラダバー ★スーパバー ★ジュース ★ロールパン ★ジャム ★おじや 	
	熱量 1124 kcal 炭水化物 54.2 g 脂質 35.1 g	熱量 1277 kcal 炭水化物 45.1 g 脂質 49.3 g	熱量 1398 kcal 炭水化物 45.1 g 脂質 47.9 g	熱量 1087 kcal 炭水化物 57.1 g 脂質 40.9 g	熱量 1272 kcal 炭水化物 50.1 g 脂質 47.6 g	熱量 1255 kcal 炭水化物 48.6 g 脂質 41 g	熱量 1416 kcal 炭水化物 51.9 g 脂質 56.4 g	
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ★豚塩炒め ★ごぼうサラダ ★サラダバー ★スーパバー ★御飯 ★お味噌汁 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★とんかつかつ井風 ★卵サラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚ときくらげの炒め物 ★中華サラダ ★サラダバー ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★カレー ★コーンコロッケ ★サラダバー ★スーパバー ★お味噌汁 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★醤油ラーメン ★餃子 ★サラダバー ★御飯 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏の生姜焼き ★バジルペンネ ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚高菜焼き ★筑前煮 ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁 ★フルーツ
		熱量 1328 kcal 炭水化物 37 g 脂質 43.9 g	熱量 1573 kcal 炭水化物 56.7 g 脂質 58.6 g	熱量 1388 kcal 炭水化物 52.9 g 脂質 46 g	熱量 1470 kcal 炭水化物 43.5 g 脂質 54.1 g	熱量 1529 kcal 炭水化物 51.9 g 脂質 58.6 g	熱量 1510 kcal 炭水化物 57.6 g 脂質 58.4 g	熱量 1322 kcal 炭水化物 51.2 g 脂質 46.8 g
夕食		<ul style="list-style-type: none"> ★きつねうどん ★混ぜご飯 ★サラダバー ★御飯 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★油淋鶏 ★焼売 ★中華春雨 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★肉うどん ★にら饅頭 ★もやしと豆苗のサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★ネギ塩チキン ★大根の和え物 ★もやしとメンマの和え物 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★ハンバーグトマトソース ★ジャーマンポテト ★かぼちゃサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★チキンカツ ★塩だれキャベツ ★わかめサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏のバターポン酢 ★かぼちゃの煮物 ★トマトと豆腐のバジル和え ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁
		熱量 1544 kcal 炭水化物 56.8 g 脂質 57.1 g	熱量 1436 kcal 炭水化物 45.1 g 脂質 48.2 g	熱量 1257 kcal 炭水化物 44.9 g 脂質 47.8 g	熱量 1533 kcal 炭水化物 54.7 g 脂質 37.6 g	熱量 1514 kcal 炭水化物 53.4 g 脂質 58.1 g	熱量 1361 kcal 炭水化物 50.9 g 脂質 43.7 g	熱量 1304 kcal 炭水化物 49.2 g 脂質 47.9 g
	合計	熱量 3996 kcal 炭水化物 148 g 脂質 136.1 g	熱量 4286 kcal 炭水化物 146.9 g 脂質 156.1 g	熱量 4043 kcal 炭水化物 142.9 g 脂質 141.7 g	熱量 4090 kcal 炭水化物 155.3 g 脂質 132.6 g	熱量 4315 kcal 炭水化物 155.4 g 脂質 164.3 g	熱量 4126 kcal 炭水化物 157.1 g 脂質 143.1 g	熱量 4042 kcal 炭水化物 152.3 g 脂質 151.1 g

9月29日～10月5日		鹿島学園献立表														
29日 (月曜)食		30日 (火曜)食		1日 (水曜)食		2日 (木曜)食		3日 (金曜)食		4日 (土曜)食		5日 (日曜)食				
朝食	☆鯖の塩焼き ☆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	☆オムレツ ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆ちくわ磯部揚げ ☆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	☆豆腐炒り卵 ☆ブロッコリーマヨ和え ☆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	☆ポイルウインナー ☆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	☆鰯塩焼き ☆青梗菜のなめたけ和え ☆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	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや	熱量 1251 kcal 炭水化物 51.9 g 脂質 44.2 g	熱量 1298 kcal 炭水化物 42.1 g 脂質 52.6 g	熱量 1352 kcal 炭水化物 41.5 g 脂質 45.6 g	熱量 1281 kcal 炭水化物 44.5 g 脂質 36.8 g	熱量 1132 kcal 炭水化物 33.7 g 脂質 55.1 g	熱量 1062 kcal 炭水化物 48.1 g 脂質 35.4 g	熱量 1295 kcal 炭水化物 48.3 g 脂質 51.5 g		
	昼食	☆回鍋肉 ☆青梗菜ともやしのナムル ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆親子丼 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚キムチ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁	☆カレー ☆ヒレカツ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆広島糰 ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ	☆塩だれチキン ☆青梗菜のお浸し ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークソテー ☆蓮根はさみ揚げ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	熱量 1415 kcal 炭水化物 35.1 g 脂質 59.2 g	熱量 1462 kcal 炭水化物 48.3 g 脂質 45.6 g	熱量 1299 kcal 炭水化物 41.2 g 脂質 59.3 g	熱量 1528 kcal 炭水化物 58.1 g 脂質 61 g	熱量 1494 kcal 炭水化物 49.1 g 脂質 55.9 g	熱量 1210 kcal 炭水化物 43.3 g 脂質 46.9 g	熱量 1406 kcal 炭水化物 51.3 g 脂質 49.6 g	
		夕食	☆まぜそば ☆混ぜご飯 ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート	☆シチュー ☆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	☆かき揚げうどん ☆サツマイモ天ぷら ☆いんげんの梅オカ力和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チキンソテー ☆ふかし芋 ☆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズハンバーグ ☆カレーコロッケ ☆ゆでブロッコリー ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チキン南蛮 ☆キムチ冷奴 ☆きんぴら ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆タンドリーチキン ☆フライドポテト ☆もやしの和え物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	熱量 1320 kcal 炭水化物 28.2 g 脂質 18 g	熱量 1711 kcal 炭水化物 59.5 g 脂質 63.2 g	熱量 1213 kcal 炭水化物 50.3 g 脂質 49.5 g	熱量 1422 kcal 炭水化物 45.3 g 脂質 51.9 g	熱量 1599 kcal 炭水化物 63.4 g 脂質 63.7 g	熱量 1435 kcal 炭水化物 47.5 g 脂質 50.9 g	熱量 1588 kcal 炭水化物 58.4 g 脂質 60.2 g
			合計	熱量 3986 kcal 炭水化物 115.2 g 脂質 121.4 g	熱量 4471 kcal 炭水化物 149.9 g 脂質 161.4 g	熱量 3864 kcal 炭水化物 133 g 脂質 154.4 g	熱量 4231 kcal 炭水化物 147.9 g 脂質 149.7 g	熱量 4225 kcal 炭水化物 146.2 g 脂質 174.7 g	熱量 3707 kcal 炭水化物 138.9 g 脂質 133.2 g	熱量 4289 kcal 炭水化物 158 g 脂質 161.3 g						