

	12月8日～12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	★鰯塩焼き ★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	1106 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	53.1 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	33.8 g	脂質	43.2 g
昼 食	★キムチ豚丼 ★ポテトサラダ ★サラダバー ★スープバー ★御飯 ★お味噌汁		★豚スタミナ炒め ★揚げ餃子 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★タンドリーチキン ★マカロニサラダ ★サラダバー ★お味噌汁		★カレー ★メンチ ★サラダバー ★スープバー ★お味噌汁		★麻婆ラーメン ★焼売 ★サラダバー ★御飯		文化祭		★豚の香草焼き ★青梗菜のナムル ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁	
	熱量	1567 kcal	熱量	1543 kcal	熱量	1420 kcal	熱量	1575 kcal	熱量	1480 kcal			熱量	1420 kcal
	炭水化物	51.7 g	炭水化物	53.4 g	炭水化物	47.5 g	炭水化物	42.6 g	炭水化物	53.7 g			炭水化物	48.2 g
	脂質	49.5 g	脂質	45.6 g	脂質	51.1 g	脂質	62.4 g	脂質	45.6 g			脂質	38.1 g
夕 食	★カレーうどん ★かぼちゃコロッケ ★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		★豚汁うどん ★そぼろご飯 ★ナムル ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★チキンソテー ★筑前煮 ★オクラのなめこ和え ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★シチュー ★コーンコロッケ ★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		★ガリパタチキン ★サツマイモレモン煮 ★小松菜胡麻和え ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	
	熱量	1570 kcal	熱量	1384 kcal	熱量	1510 kcal	熱量	1352 kcal	熱量	1521 kcal	熱量	1425 kcal	熱量	1395 kcal
	炭水化物	49.6 g	炭水化物	48.1 g	炭水化物	42.5 g	炭水化物	47.3 g	炭水化物	63.4 g	炭水化物	41.6 g	炭水化物	53.1 g
	脂質	56.8 g	脂質	47.8 g	脂質	41.7 g	脂質	46.7 g	脂質	57.1 g	脂質	51.7 g	脂質	55.2 g
合 計	熱量	4338 kcal	熱量	4479 kcal	熱量	3965 kcal	熱量	4031 kcal	熱量	4366 kcal	熱量	2531 kcal	熱量	4108 kcal
	炭水化物	147.5 g	炭水化物	155.5 g	炭水化物	137 g	炭水化物	143.8 g	炭水化物	169.2 g	炭水化物	94.7 g	炭水化物	161.1 g
	脂質	143.8 g	脂質	137.8 g	脂質	142.9 g	脂質	156.2 g	脂質	146.5 g	脂質	85.5 g	脂質	136.5 g

12月15日～12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	★鯔塩焼き		★ミートオムレツ		★野菜炒め		★肉じゃが		★ハムエッグ		★鯖味噌煮		★ブレーンオムレツ	
	★切り干し大根の煮物		★ほうれん草のコンソテー		★鶏ごぼう		★オクラの胡麻和え		★ハッシュドポテト		★きんぴらごぼう		★バターコーン	
	★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー	
	★ふりかけ		★スープバー		★ふりかけ		★ふりかけ		★スープバー		★ふりかけ		★スープバー	
	★納豆		★ジュース		★納豆		★納豆		★ジュース		★納豆		★ジュース	
	★牛乳		★食パン		★牛乳		★牛乳		★ロールパン		★牛乳		★牛乳	
	★生玉子		★ジャム		★生玉子		★生玉子		★ジャム		★生玉子		★ジャム	
	★おじや		★バナナ		★おじや		★おじや		★ヨーグルト		★おじや		★おじや	
	★御飯		★おじや		★御飯		★御飯		★おじや		★御飯		★おじや	
	★お味噌汁				★お味噌汁		★お味噌汁				★お味噌汁			
	熱量 1284 kcal		熱量 1211 kcal		熱量 1231 kcal		熱量 1254 kcal		熱量 1054 kcal		熱量 1015 kcal		熱量 1131 kcal	
	炭水化物 51.3 g		炭水化物 39.8 g		炭水化物 47.3 g		炭水化物 46.2 g		炭水化物 36.7 g		炭水化物 55.3 g		炭水化物 40.1 g	
	脂質 36.7 g		脂質 49.3 g		脂質 43.3 g		脂質 38.8 g		脂質 45.6 g		脂質 29.4 g		脂質 40.3 g	
昼 食	★回鍋肉		★麻婆茄子		★鶏の生姜焼き		★カレー		★醤油ラーメン		★ジャンボメンチ		★豚みそ焼き	
	★スパゲティサラダ		★水餃子		★ほうれん草のお浸し		★カニクリームコロッケ		★餃子		★カルボナーラパンネ		★豆のミックスサラダ	
	★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★生野菜		★生野菜	
	★スープバー		★御飯		★お味噌汁		★スープバー		★御飯		★御飯		★御飯	
	★御飯		★お味噌汁				★お味噌汁				★お味噌汁		★お味噌汁	
	熱量 1465 kcal		熱量 1365 kcal		熱量 1286 kcal		熱量 1543 kcal		熱量 1510 kcal		熱量 1498 kcal		熱量 1385 kcal	
	炭水化物 48.3 g		炭水化物 45.1 g		炭水化物 41.2 g		炭水化物 49.5 g		炭水化物 50.7 g		炭水化物 50.1 g		炭水化物 47.4 g	
	脂質 49.7 g		脂質 43.7 g		脂質 40.9 g		脂質 59.1 g		脂質 37.9 g		脂質 45.8 g		脂質 54 g	
夕 食	★あんかけ卵うどん		★鶏のガーリックソース		★坦々麺		★鶏幽庵焼き		★ちゃんこ		★ハンバーグガーリック		★鶏のオニオンソース	
	★イカフライ		★人参のマリネ		★混ぜご飯		★じゃがバター		★野菜コロッケ		★白身フライ		★サツマイモのバター蒸し	
	★サラダバー		★マカロニサラダ		★ひじき煮		★オクラの塩昆布和え		★ブロッコリーの和え物		★ごぼうサラダ		★スパゲティサラダ	
	★御飯		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー		★サラダバー	
	★デザート		★御飯		★御飯		★御飯		★御飯		★御飯		★御飯	
			★お味噌汁		★お味噌汁		★お味噌汁		★お味噌汁		★お味噌汁		★お味噌汁	
	熱量 1534 kcal		熱量 1469 kcal		熱量 1462 kcal		熱量 1425 kcal		熱量 1399 kcal		熱量 1422 kcal		熱量 1488 kcal	
	炭水化物 48.1 g		炭水化物 44.2 g		炭水化物 51.7 g		炭水化物 57.1 g		炭水化物 61.5 g		炭水化物 54.8 g		炭水化物 48.2 g	
	脂質 54.1 g		脂質 52 g		脂質 52.7 g		脂質 56.1 g		脂質 41.2 g		脂質 51.4 g		脂質 60.1 g	
合 計	熱量 4283 kcal		熱量 4045 kcal		熱量 3979 kcal		熱量 4222 kcal		熱量 3963 kcal		熱量 3935 kcal		熱量 4004 kcal	
	炭水化物 147.7 g		炭水化物 129.1 g		炭水化物 14									

12月22日～12月28日

合計

		12月29日～1月4日				鹿島学園献立表										
		29日	(月曜)食	30日	(火曜)食	31日	(水曜)食	1日	(木曜)食	2日	(金曜)食	3日	(土曜)食	4日	(日曜)食	
朝 食	★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			★ベーコンエッグ ★ほうれん草のバター炒め ★サラダバー ★スープバー ★ジュース ★食パン ★ジャム ★バナナ ★おじや ★お味噌汁		★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		★厚揚げと大根のみそ炒め ★とろろ ★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 ★肉団子 ★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		★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		★ミートオムレツ ★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 ★おじや		
		熱量 1150 kcal 炭水化物 52.1 g 脂質 40.1 g		熱量 1285 kcal 炭水化物 45.2 g 脂質 47.3 g		熱量 1375 kcal 炭水化物 44.2 g 脂質 46.7 g		熱量 1210 kcal 炭水化物 45.2 g 脂質 41.7 g		熱量 1322 kcal 炭水化物 55.6 g 脂質 40.2 g		熱量 1255 kcal 炭水化物 48.6 g 脂質 35.7 g		熱量 1343 kcal 炭水化物 46.2 g 脂質 47.6 g		
	昼 食	★豚塩炒め ★ごぼうサラダ ★サラダバー ★スープバー ★御飯 ★お味噌汁		★親子丼 ★エビ焼売 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★チキンチャップ ★中華サラダ ★サラダバー ★お味噌汁		★カレー ★牛肉コロッケ ★サラダバー ★スープバー ★お味噌汁		★麻婆ラーメン ★かに玉 ★サラダバー ★御飯		★チキンカツ ★バジルペンネ ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁		★豚高菜焼き ★さつま揚げの煮物 ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁		
			熱量 1340 kcal 炭水化物 42.7 g 脂質 45.8 g		熱量 1414 kcal 炭水化物 49.7 g 脂質 48.1 g		熱量 1275 kcal 炭水化物 46.5 g 脂質 47.6 g		熱量 1520 kcal 炭水化物 57.2 g 脂質 58.6 g		熱量 1521 kcal 炭水化物 53.7 g 脂質 49.7 g		熱量 1427 kcal 炭水化物 58.2 g 脂質 49.6 g		熱量 1380 kcal 炭水化物 49.3 g 脂質 42.1 g	
夕 食		★カレーうどん ★混ぜご飯 ★サラダバー ★御飯 ★デザート		★鶏のおろしソース ★塩だれキャベツ ★中華春雨 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★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		★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		★ビーフシチュー ★野菜コロッケ ★かぼちゃサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★ハンバーグトマトソース ★ポテトチーズ焼き ★わかめサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁		★鶏のバターボン酢 ★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 1561 kcal 炭水化物 52.7 g 脂質 57.1 g		熱量 1386 kcal 炭水化物 42.8 g 脂質 51 g		熱量 1496 kcal 炭水化物 48.2 g 脂質 51.9 g		熱量 1285 kcal 炭水化物 46.2 g 脂質 47.1 g		熱量 1585 kcal 炭水化物 59.1 g 脂質 60.5 g		熱量 1488 kcal 炭水化物 52.7 g 脂質 56.1 g		熱量 1355 kcal 炭水化物 52.7 g 脂質 49.7 g	
	合 計		熱量 4051 kcal 炭水化物 147.5 g 脂質 143 g		熱量 4085 kcal 炭水化物 137.7 g 脂質 146.4 g		熱量 4146 kcal 炭水化物 138.9 g 脂質 146.2 g		熱量 4015 kcal 炭水化物 148.6 g 脂質 147.4 g		熱量 4428 kcal 炭水化物 168.4 g 脂質 150.4 g		熱量 4170 kcal 炭水化物 159.5 g 脂質 141.4 g		熱量 4078 kcal 炭水化物 148.2 g 脂質 139.4 g	