

12月1日～12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	☆餃の塩焼き	☆トマトオムレツ	☆ちくわ磯部揚げ	☆豆腐炒り卵	☆ボイルウインナー	☆ホッケの塩焼き	☆目玉焼き				
	☆いんげんの胡麻和え	☆ほうれん草ベーコンソテー	☆青梗菜のなめたけ和え	☆プロッコリー・マヨ和え	☆ハッシュドポテト	☆ひじき煮	☆チキンナゲット				
	☆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				
	☆スープバー	☆スープバー	☆ぶりかけ	☆ぶりかけ	☆スープバー	☆ぶりかけ	☆スープバー				
	☆ぶりかけ										
	☆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	☆ロールパン				
	☆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				
昼食	☆お味噌汁		☆お味噌汁	☆お味噌汁		☆お味噌汁					
	熱量 1251 kcal	熱量 1298 kcal	熱量 1348 kcal	熱量 1281 kcal	熱量 1132 kcal	熱量 1108 kcal	熱量 1295 kcal				
	炭水化物 51.9 g	炭水化物 42.1 g	炭水化物 40.5 g	炭水化物 44.5 g	炭水化物 33.7 g	炭水化物 49.1 g	炭水化物 48.3 g				
	脂質 44.2 g	脂質 52.6 g	脂質 43.7 g	脂質 36.8 g	脂質 55.1 g	脂質 37.2 g	脂質 51.5 g				
	☆野菜炒め	☆中華丼	☆ガーリックチキン	☆カレー	☆タンメン	☆味噌かつ	☆ポークソテー				
	☆スパゲティサラダ	☆春巻き	☆ポテトサラダ	☆ヒレカツ	☆小籠包	☆キムチ冷奴	☆卵サラダ				
	☆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				
	☆お味噌汁										
夕食	熱量 1415 kcal	熱量 1394 kcal	熱量 1384 kcal	熱量 1528 kcal	熱量 1488 kcal	熱量 1452 kcal	熱量 1406 kcal				
	炭水化物 35.1 g	炭水化物 47.4 g	炭水化物 46.7 g	炭水化物 58.1 g	炭水化物 48.5 g	炭水化物 40.6 g	炭水化物 51.3 g				
	脂質 59.2 g	脂質 49.2 g	脂質 60.5 g	脂質 61 g	脂質 52.1 g	脂質 52.7 g	脂質 49.6 g				
	☆台湾まぜそば風うどん	☆塩だれチキン	☆たぬきうどん	☆鶏肉の香味焼	☆キムチ鍋	☆デミグラスハンバーグ	☆鶏肉のチリソース				
	☆混ぜご飯	☆青梗菜のお浸し	☆サツマイモ天ぷら	☆厚揚げと玉ねぎの煮物	☆エビ焼壳	☆フライドポテト	☆カレーコロッケ				
	☆サラダバー	☆きんぴら	☆竹輪天	☆ナムル	☆マカロニサラダ	☆ゆでプロッコリー	☆もやしの和え物				
	☆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	☆お味噌汁				
	☆お味噌汁										
合計	熱量 1422 kcal	熱量 1298 kcal	熱量 1482 kcal	熱量 1391 kcal	熱量 1599 kcal	熱量 1577 kcal	熱量 1588 kcal				
	炭水化物 47.6 g	炭水化物 51.2 g	炭水化物 42.3 g	炭水化物 52 g	炭水化物 63.4 g	炭水化物 61.2 g	炭水化物 58.4 g				
	脂質 42.1 g	脂質 50.3 g	脂質 41.3 g	脂質 51.4 g	脂質 63.7 g	脂質 62.4 g	脂質 60.2 g				

**鹿島学園献立表**

12月8日～12月14日

	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	★諸塩焼き ★オクラオカ力和え ★サラダバー <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★スープバー <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★スープバー <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★スープバー <sup>1</sup> ★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 53.1 g 脂質 33.8 g	熱量 1293 kcal 炭水化物 59.8 g 脂質 43.2 g
	★キムチ豚丼 ★ポテトサラダ ★サラダバー <sup>1</sup> ★スープバー <sup>1</sup> ★御飯 ★お味噌汁	★豚スタミナ炒め ★揚げ餃子 ★サラダバー <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★お味噌汁	★カレー ★メンチ ★サラダバー <sup>1</sup> ★スープバー <sup>1</sup> ★お味噌汁	★麻婆ラーメン ★焼壳 ★サラダバー <sup>1</sup> ★御飯 ★お味噌汁	文化祭	
	熱量 1567 kcal 炭水化物 51.7 g 脂質 49.5 g	熱量 1543 kcal 炭水化物 53.4 g 脂質 45.6 g	熱量 1420 kcal 炭水化物 47.5 g 脂質 51.1 g	熱量 1575 kcal 炭水化物 42.6 g 脂質 62.4 g	熱量 1480 kcal 炭水化物 53.7 g 脂質 45.6 g	文化祭	
	★カレーうどん ★かばちやコロッケ ★サラダバー <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★御飯 ★お味噌汁	★豚汁うどん ★そぼろご飯 ★ナムル ★サラダバー <sup>1</sup> ★御飯 ★お味噌汁	★チキンソテー <sup>1</sup> ★筑前煮 ★オクラのなめこ和え ★サラダバー <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★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 <sup>1</sup> ★ごぼうサラダ ★サラダバー <sup>1</sup> ★御飯 ★お味噌汁	★ガリバタチキン ★サツマイモレモン煮 ★小松菜胡麻和え ★サラダバー <sup>1</sup> ★御飯 ★お味噌汁
	熱量 1570 kcal 炭水化物 49.6 g 脂質 56.8 g	熱量 1384 kcal 炭水化物 48.1 g 脂質 47.8 g	熱量 1510 kcal 炭水化物 42.5 g 脂質 41.7 g	熱量 1352 kcal 炭水化物 47.3 g 脂質 46.7 g	熱量 1521 kcal 炭水化物 63.4 g 脂質 57.1 g	熱量 1425 kcal 炭水化物 41.6 g 脂質 51.7 g	熱量 1395 kcal 炭水化物 53.1 g 脂質 55.2 g
	合計 热量 4338 kcal 炭水化物 147.5 g 脂質 143.8 g	合計 热量 4479 kcal 炭水化物 155.5 g 脂質 137.8 g	合計 热量 3965 kcal 炭水化物 137 g 脂質 142.9 g	合計 热量 4031 kcal 炭水化物 143.8 g 脂質 156.2 g	合計 热量 4366 kcal 炭水化物 169.2 g 脂質 146.5 g	合計 热量 2531 kcal 炭水化物 94.7 g 脂質 85.5 g	合計 热量 4108 kcal 炭水化物 161.1 g 脂質 136.5 g

鹿島学園献立表															
12月15日～12月21日		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	★鰹塩焼き	★ミートオムレツ	★野菜炒め	★肉じゃが	★ハムエッグ	★鯖味噌煮	★プレーンオムレツ	★バーニャカウダ	★パン	★きんぴらごぼう	★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
	★切り干し大根の煮物	★ほうれん草のコーンソテー	★鶏ごぼう	★オクラの胡麻和え	★ハッシュドポテト	★納豆	★フレンチオムレツ	★バーニャカウダ	★パン	★生玉子	★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
	★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	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★生玉子	★生玉子	★生玉子	★生玉子	★生玉子	★生玉子
	★ぶりかけ	★スープバー	★ぶりかけ	★納豆	★納豆	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★ジャム	★ジャム	★ジャム	★ジャム	★ジャム	★ジャム
	★納豆	★ジュース	★納豆	★牛乳	★牛乳	★生玉子	★生玉子	★生玉子	★生玉子	★ヨーグルト	★ヨーグルト	★ヨーグルト	★ヨーグルト	★ヨーグルト	★ヨーグルト
	★牛乳	★食パン	★牛乳	★生玉子	★生玉子	★おじや	★おじや	★おじや	★おじや	★御飯	★御飯	★御飯	★御飯	★御飯	★御飯
	★生玉子	★ジャム	★生玉子	★おじや	★おじや	★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
	★おじや	★バナナ	★おじや	★お味噌汁	★お味噌汁	★お味噌汁	★お味噌汁	★お味噌汁	★お味噌汁	★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 炭水化物 脂質	1284 kcal 51.3 g 36.7 g	熱量 炭水化物 脂質	1211 kcal 39.8 g 49.3 g	熱量 炭水化物 脂質	1231 kcal 47.3 g 43.3 g	熱量 炭水化物 脂質	1254 kcal 46.2 g 38.8 g	熱量 炭水化物 脂質	1054 kcal 36.7 g 45.6 g	熱量 炭水化物 脂質	1015 kcal 55.3 g 29.4 g	熱量 炭水化物 脂質	1131 kcal 40.1 g 40.3 g	
	★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	★豆のミックスサラダ	★生野菜	★御飯	★御飯	★御飯	★御飯	★御飯	★御飯
昼食	★スペゲティサラダ	★水餃子	★ほうれん草のお浸し	★カニクリームコロッケ	★餃子	★カルボナーラパスタ	★豆のミックスサラダ	★生野菜	★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
	★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	★生野菜	★生野菜	★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
	★スープバー	★御飯	★お味噌汁	★スープバー	★スープバー	★スープバー	★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
	★御飯	★お味噌汁		★お味噌汁	★お味噌汁	★お味噌汁									
	熱量 炭水化物 脂質	1465 kcal 48.3 g 49.7 g	熱量 炭水化物 脂質	1365 kcal 45.1 g 43.7 g	熱量 炭水化物 脂質	1286 kcal 41.2 g 40.9 g	熱量 炭水化物 脂質	1543 kcal 49.5 g 59.1 g	熱量 炭水化物 脂質	1510 kcal 50.7 g 37.9 g	熱量 炭水化物 脂質	1498 kcal 50.1 g 45.8 g	熱量 炭水化物 脂質	1385 kcal 47.4 g 54 g	
	★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	★サツマイモのバター蒸し	★白身フライ	★白身フライ	★白身フライ	★白身フライ	★白身フライ	★白身フライ	★白身フライ
	★イカフライ	★人参のマリネ	★混ぜご飯	★じやがバター	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ	★野菜コロッケ
	★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	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物	★プロッコリーの和え物
	★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	★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	★サラダバー
	★デザート	★御飯	★お味噌汁	★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	★お味噌汁	★お味噌汁	★お味噌汁	★お味噌汁
	熱量 炭水化物 脂質	1534 kcal 48.1 g 54.1 g	熱量 炭水化物 脂質	1469 kcal 44.2 g 52 g	熱量 炭水化物 脂質	1462 kcal 51.7 g 52.7 g	熱量 炭水化物 脂質	1425 kcal 57.1 g 56.1 g	熱量 炭水化物 脂質	1399 kcal 61.5 g 41.2 g	熱量 炭水化物 脂質	1422 kcal 54.8 g 51.4 g	熱量 炭水化物 脂質	1488 kcal 48.2 g 60.1 g	
合計	熱量 炭水化物 脂質	4283 kcal 147.7 g 140.5 g	熱量 炭水化物 脂質	4045 kcal 129.1 g 145 g	熱量 炭水化物 脂質	3979 kcal 140.2 g 136.9 g	熱量 炭水化物 脂質	4222 kcal 152.8 g 154 g	熱量 炭水化物 脂質	3963 kcal 148.9 g 124.7 g	熱量 炭水化物 脂質	3935 kcal 160.2 g 126.6 g	熱量 炭水化物 脂質	4004 kcal 135.7 g 154.4 g	

## 鹿島学園献立表

12月22日～12月28日

	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	★赤魚の煮つけ	★ペーコンエッグ	★豆腐ハンバーグ	★厚揚げと大根のみそ炒め	★スクランブルエッグ	★鰯の生姜煮	★ミートオムレツ
	★冷奴	★ほうれん草のバター炒め	★ちくわ磯部揚げ	★とろろ	★肉団子	★ひじき煮	★フライドポテト
	★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	★ロールパン
	★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	★御飯	★御飯	★御飯
	★お味噌汁		★お味噌汁	★お味噌汁		★お味噌汁	
熱量 1150 kcal		熱量 1285 kcal	熱量 1375 kcal	熱量 1210 kcal	熱量 1322 kcal	熱量 1255 kcal	熱量 1343 kcal
炭水化物 52.1 g		炭水化物 45.2 g	炭水化物 44.2 g	炭水化物 45.2 g	炭水化物 55.6 g	炭水化物 48.6 g	炭水化物 46.2 g
脂質 40.1 g		脂質 47.3 g	脂質 46.7 g	脂質 41.7 g	脂質 40.2 g	脂質 35.7 g	脂質 47.6 g
昼食	★豚塩炒め	★親子丼	★チキンチャップ	★カレー	★味噌ラーメン	★チキンカツ	★豚高菜焼き
	★ごぼうサラダ	★エビ焼売	★中華サラダ	★牛肉コロッケ	★かに玉	★バジルペペ	★さつま揚げの煮物
	★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	★スープバー	★御飯	★御飯
	★御飯	★お味噌汁		★お味噌汁		★お味噌汁	★お味噌汁
熱量 1340 kcal		熱量 1414 kcal	熱量 1275 kcal	熱量 1520 kcal	熱量 1480 kcal	熱量 1427 kcal	熱量 1380 kcal
炭水化物 42.7 g		炭水化物 49.7 g	炭水化物 46.5 g	炭水化物 57.2 g	炭水化物 52.6 g	炭水化物 58.2 g	炭水化物 49.3 g
脂質 45.8 g		脂質 48.1 g	脂質 47.6 g	脂質 58.6 g	脂質 42.8 g	脂質 49.6 g	脂質 42.1 g
夕食	★カレーうどん	★鶏のおろしソース	★ピーフシチュー	★ネギ塩チキン	★	★ハンバーグトマトソース	★鶏のバターポン酢
	★混ぜご飯	★塩だれキャベツ	★チキンソテー	★大根の和え物	★	★野菜コロッケ	★かぼちゃの煮物
	★サラダバー	★中華春雨	★カリカリポテト	★もやしとメンマの和え物	★	★ポテトチーズ焼き	★トマトと豆腐のバジル和え
	★御飯	★サラダバー	★ご飯	★サラダバー	★	★かぼちゃサラダ	★サラダバー
	★デザート	★御飯	★お味噌汁	★御飯	★	★わかめサラダ	★サラダバー
		★お味噌汁	★スープバー	★お味噌汁	★	★サラダバー	★御飯
			★ケーキ	★サラダバー	★	★御飯	★お味噌汁
					★	★お味噌汁	
熱量 1561 kcal		熱量 1386 kcal	熱量 1622 kcal	熱量 1285 kcal	熱量 1455 kcal	熱量 1488 kcal	熱量 1355 kcal
炭水化物 52.7 g		炭水化物 42.8 g	炭水化物 58.6 g	炭水化物 46.2 g	炭水化物 48.1 g	炭水化物 52.7 g	炭水化物 52.7 g
脂質 57.1 g		脂質 51 g	脂質 58.4 g	脂質 47.1 g	脂質 46.9 g	脂質 56.1 g	脂質 49.7 g
合計	熱量 4051 kcal	熱量 4085 kcal	熱量 4272 kcal	熱量 4015 kcal	熱量 4257 kcal	熱量 4170 kcal	熱量 4078 kcal
	炭水化物 147.5 g	炭水化物 137.7 g	炭水化物 149.3 g	炭水化物 148.6 g	炭水化物 156.3 g	炭水化物 159.5 g	炭水化物 148.2 g
	脂質 143 g	脂質 146.4 g	脂質 152.7 g	脂質 147.4 g	脂質 129.9 g	脂質 141.4 g	脂質 139.4 g

鹿島学園献立表

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	★ベーコンエッグ	★豆腐ハンバーグ	★厚揚げと大根のみそ炒め	★スクランブルエッグ	★鯛の生姜煮	★ミートオムレツ				
	★冷奴	★ほうれん草のバター炒め	★ちくわ磯部揚げ	★とろろ	★肉団子	★ひじき煮	★フライドポテト				
	★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	★ロールパン				
	★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 1150 kcal		熱量 1285 kcal	熱量 1375 kcal	熱量 1210 kcal	熱量 1322 kcal	熱量 1255 kcal	熱量 1343 kcal				
炭水化物 52.1 g		炭水化物 45.2 g	炭水化物 44.2 g	炭水化物 45.2 g	炭水化物 55.6 g	炭水化物 48.6 g	炭水化物 46.2 g				
脂質 40.1 g		脂質 47.3 g	脂質 46.7 g	脂質 41.7 g	脂質 40.2 g	脂質 35.7 g	脂質 47.6 g				
昼食	★豚塩炒め	★親子丼	★チキンチャップ	★カレー	★麻婆ラーメン	★チキンカツ	★豚高菜焼き				
	★ごぼうサラダ	★エビ焼売	★中華サラダ	★牛肉コロッケ	★かに玉	★バジルペンネ	★さつま揚げの煮物				
	★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 1340 kcal		熱量 1414 kcal	熱量 1275 kcal	熱量 1520 kcal	熱量 1521 kcal	熱量 1427 kcal	熱量 1380 kcal				
炭水化物 42.7 g		炭水化物 49.7 g	炭水化物 46.5 g	炭水化物 57.2 g	炭水化物 53.7 g	炭水化物 58.2 g	炭水化物 49.3 g				
脂質 45.8 g		脂質 48.1 g	脂質 47.6 g	脂質 58.6 g	脂質 49.7 g	脂質 49.6 g	脂質 42.1 g				
夕食	★カレーうどん	★鶏のおろしソース	★肉うどん	★ネギ塩チキン	★ビーフシチュー	★ハンバーグトマトソース	★鶏のバターポン酢				
	★混ぜご飯	★塩だれキャベツ	★にら饅頭	★大根の和え物	★野菜コロッケ	★ポテトチーズ焼き	★かぼちゃの煮物				
	★サラダバー	★中華春雨	★もやしと豆苗のサラダ	★もやしとメンマの和え物	★かぼちゃサラダ	★わなかサラダ	★トマトと豆腐のバジル和え				
	★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 1561 kcal		熱量 1386 kcal	熱量 1496 kcal	熱量 1285 kcal	熱量 1585 kcal	熱量 1488 kcal	熱量 1355 kcal				
炭水化物 52.7 g		炭水化物 42.8 g	炭水化物 48.2 g	炭水化物 46.2 g	炭水化物 59.1 g	炭水化物 52.7 g	炭水化物 52.7 g				
脂質 57.1 g		脂質 51 g	脂質 51.9 g	脂質 47.1 g	脂質 60.5 g	脂質 56.1 g	脂質 49.7 g				
合計	熱量 4051 kcal	熱量 4085 kcal	熱量 4146 kcal	熱量 4015 kcal	熱量 4428 kcal	熱量 4170 kcal	熱量 4078 kcal				
	炭水化物 147.5 g	炭水化物 137.7 g	炭水化物 138.9 g	炭水化物 148.6 g	炭水化物 168.4 g	炭水化物 159.5 g	炭水化物 148.2 g				
	脂質 143 g	脂質 146.4 g	脂質 146.2 g	脂質 147.4 g	脂質 150.4 g	脂質 141.4 g	脂質 139.4 g				