

3月2日～3月8日

鹿島学園献立表

	2日 (月曜)食	3日 (火曜)食	4日 (水曜)食	5日 (木曜)食	6日 (金曜)食	7日 (土曜)食	8日 (日曜)食	
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>★鯖の塩焼き</li> <li>★いんげんの胡麻和え</li> <li>★サラダバー</li> <li>★ふりかけ</li> <li>★納豆</li> <li>★牛乳</li> <li>★生玉子</li> <li>★おじや</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★トマトオムレツ</li> <li>★ほうれん草ベーコンソテー</li> <li>★サラダバー</li> <li>★スーパバー</li> <li>★ジュース</li> <li>★食パン</li> <li>★ジャム</li> <li>★バナナ</li> <li>★おじや</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ちくわ磯部揚げ</li> <li>★青梗菜のなめたけ和え</li> <li>★サラダバー</li> <li>★ふりかけ</li> <li>★納豆</li> <li>★牛乳</li> <li>★生玉子</li> <li>★おじや</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★豆腐炒り卵</li> <li>★ブロッコリーマヨ和え</li> <li>★サラダバー</li> <li>★ふりかけ</li> <li>★納豆</li> <li>★牛乳</li> <li>★生玉子</li> <li>★おじや</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ポイルウインナー</li> <li>★ハッシュドポテト</li> <li>★サラダバー</li> <li>★スーパバー</li> <li>★ジュース</li> <li>★ロールパン</li> <li>★ジャム</li> <li>★ヨーグルト</li> <li>★おじや</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ホッケの塩焼き</li> <li>★とろろ</li> <li>★サラダバー</li> <li>★ふりかけ</li> <li>★納豆</li> <li>★牛乳</li> <li>★生玉子</li> <li>★おじや</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★目玉焼き</li> <li>★チキンゲット</li> <li>★サラダバー</li> <li>★スーパバー</li> <li>★ジュース</li> <li>★ロールパン</li> <li>★ジャム</li> <li>★おじや</li> </ul>	
	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"> <li>★豚肉と白菜のとりみ炒め</li> <li>★マカロニサラダ</li> <li>★サラダバー</li> <li>★スーパバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★チキン南蛮</li> <li>★煮物</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏のオイスター醤油焼き</li> <li>★ポテトサラダ</li> <li>★サラダバー</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ポークカレー</li> <li>★クリームコロッケ</li> <li>★サラダバー</li> <li>★スーパバー</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★きつねうどん</li> <li>★エビ焼売</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏みそ焼き</li> <li>★ピリ辛こんにやく</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ポークソテー</li> <li>★卵サラダ</li> <li>★生野菜</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>
		熱量 1415 kcal 炭水化物 35.1 g 脂質 59.2 g	熱量 1394 kcal 炭水化物 47.4 g 脂質 49.2 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 1488 kcal 炭水化物 48.5 g 脂質 52.1 g	熱量 1488 kcal 炭水化物 48.5 g 脂質 52.1 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"> <li>★もつ煮</li> <li>★メンチカツ</li> <li>★御飯</li> <li>★サラダバー</li> <li>★味噌汁</li> <li>★デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★豚ロースガーリックソース</li> <li>★青梗菜のお浸し</li> <li>★きんぴら</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★タンメン</li> <li>★ジャンボシューマイ</li> <li>★混ぜご飯</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★チキンソテー</li> <li>★白身フライ</li> <li>★スパゲティサラダ</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ハヤシライス</li> <li>★ハムカツ</li> <li>★マカロニサラダ</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★おろしハンバーグ</li> <li>★ほうれん草ソテー</li> <li>★ゆでブロッコリー</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏肉のガーリックソース</li> <li>★かぼちゃコロッケ</li> <li>★ナムル</li> <li>★サラダバー</li> <li>★御飯</li> <li>★お味噌汁</li> </ul>
		熱量 1422 kcal 炭水化物 47.6 g 脂質 42.1 g	熱量 1298 kcal 炭水化物 51.2 g 脂質 50.3 g	熱量 1482 kcal 炭水化物 42.3 g 脂質 41.3 g	熱量 1391 kcal 炭水化物 52 g 脂質 51.4 g	熱量 1599 kcal 炭水化物 63.4 g 脂質 63.7 g	熱量 1577 kcal 炭水化物 61.2 g 脂質 62.4 g	熱量 1588 kcal 炭水化物 58.4 g 脂質 60.2 g
	合計	熱量 4088 kcal 炭水化物 134.6 g 脂質 145.5 g	熱量 3990 kcal 炭水化物 140.7 g 脂質 152.1 g	熱量 4214 kcal 炭水化物 129.5 g 脂質 145.5 g	熱量 4200 kcal 炭水化物 154.6 g 脂質 149.2 g	熱量 4219 kcal 炭水化物 145.6 g 脂質 170.9 g	熱量 4137 kcal 炭水化物 150.9 g 脂質 152.3 g	熱量 4289 kcal 炭水化物 158 g 脂質 161.3 g

3月9日～3月15日

### 鹿島学園献立表

	9日 (月曜)食	10日 (火曜)食	11日 (水曜)食	12日 (木曜)食	13日 (金曜)食	14日 (土曜)食	15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	☆ベーコンエッグ ☆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 ☆ほうれん草のソテー ☆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 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		
	昼食	☆豚塩炒め ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆中華丼 ☆水餃子 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉とキャベツのペロン炒め ☆玉子マカロニサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁	☆ひき肉カレー ☆ヒレカツ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁	☆豚もやしピリ辛ラーメン ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆御飯	☆味噌かつ ☆ひじき煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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 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	熱量 1452 kcal 炭水化物 40.6 g 脂質 52.7 g	熱量 1420 kcal 炭水化物 48.2 g 脂質 38.1 g	
夕食		☆山菜うどん ☆混ぜご飯 ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート	☆豚ロースみそ焼き ☆ごぼうと人参の甘辛煮 ☆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆味噌煮込みうどん ☆野菜コロッケ ☆水菜とツナのサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チキンソテー ☆レンコンおかか煮 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆シチュー ☆串カツ ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ハンバーグ ☆ジャーマンポテト ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ガリパタチキン ☆コーンコロッケ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆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	熱量 4338 kcal 炭水化物 147.5 g 脂質 143.8 g	熱量 4479 kcal 炭水化物 155.5 g 脂質 137.8 g	熱量 3965 kcal 炭水化物 137 g 脂質 142.9 g	熱量 4031 kcal 炭水化物 143.8 g 脂質 156.2 g	熱量 4366 kcal 炭水化物 169.2 g 脂質 146.5 g	熱量 3983 kcal 炭水化物 135.3 g 脂質 138.2 g	熱量 4108 kcal 炭水化物 161.1 g 脂質 136.5 g	

3月16日～3月22日

鹿島学園献立表

	16日 (月曜)食	17日 (火曜)食	18日 (水曜)食	19日 (木曜)食	20日 (金曜)食	21日 (土曜)食	22日 (日曜)食		
朝食	☆鯨塩焼き ☆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 ☆スーパバー ☆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 ☆スーパバー ☆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 ☆スーパバー ☆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	☆ルーローハン ☆小籠包 ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チャーハン ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆油淋鶏 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁	☆チキンカレー ☆コーンコロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁	☆唐揚げ ☆ブロッコリーおほか和え ☆生野菜 ☆御飯	☆ジャンボメンチ ☆カルボナーラペンネ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚スタミナ焼き ☆豆のミックスサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁	
		熱量 1465 kcal 炭水化物 48.3 g 脂質 49.7 g	熱量 1365 kcal 炭水化物 45.1 g 脂質 43.7 g	熱量 1286 kcal 炭水化物 41.2 g 脂質 40.9 g	熱量 1543 kcal 炭水化物 49.5 g 脂質 59.1 g	熱量 1510 kcal 炭水化物 50.7 g 脂質 37.9 g	熱量 1498 kcal 炭水化物 50.1 g 脂質 45.8 g	熱量 1385 kcal 炭水化物 47.4 g 脂質 54 g	
夕食		☆クリームパスタ ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート	☆タコライス ☆カレーコロッケ ☆温泉卵 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚ロースみそ焼き ☆もやしナムル ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チキントマト煮 ☆ポテトフライ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ビーフシチュー ☆イカメンチ ☆塩キャベツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ねぎ塩チキン ☆ほうれん草おひたし ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆タンドリーチキン ☆インゲンの和え物 ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	
		熱量 1534 kcal 炭水化物 48.1 g 脂質 54.1 g	熱量 1469 kcal 炭水化物 44.2 g 脂質 52 g	熱量 1462 kcal 炭水化物 51.7 g 脂質 52.7 g	熱量 1425 kcal 炭水化物 57.1 g 脂質 56.1 g	熱量 1399 kcal 炭水化物 61.5 g 脂質 41.2 g	熱量 1422 kcal 炭水化物 54.8 g 脂質 51.4 g	熱量 1488 kcal 炭水化物 48.2 g 脂質 60.1 g	
	合計	熱量 4283 kcal 炭水化物 147.7 g 脂質 140.5 g	熱量 4045 kcal 炭水化物 129.1 g 脂質 145 g	熱量 3979 kcal 炭水化物 140.2 g 脂質 136.9 g	熱量 4222 kcal 炭水化物 152.8 g 脂質 154 g	熱量 3963 kcal 炭水化物 148.9 g 脂質 124.7 g	熱量 3935 kcal 炭水化物 160.2 g 脂質 126.6 g	熱量 4004 kcal 炭水化物 135.7 g 脂質 154.4 g	

3月23日～3月29日

### 鹿島学園献立表

	23日 (月曜)食	24日 (火曜)食	25日 (水曜)食	26日 (木曜)食	27日 (金曜)食	28日 (土曜)食	29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	☆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	☆鶏の和風ソース ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚丼 ☆ほうれん草おひたし ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏マヨ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁	☆ポークカレー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁	☆麻婆麺 ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆御飯	☆おろしチキンカツ ☆バジルペンネ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚塩だれ ☆豆のミックスサラダ ☆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 1480 kcal 炭水化物 52.6 g 脂質 42.8 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		☆タンメン ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆御飯 ☆デザート	☆ガーリックチキン ☆ナムル ☆中華春雨 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚スタミナ炒め ☆ごぼうの煮物 ☆ご飯 ☆お味噌汁 ☆スープバー ☆サラダバー	☆鶏のおろしソース ☆筑前煮 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆キムチ鍋 ☆白身フライ ☆水菜のサラダ ☆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 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏の香味だれ ☆塩キャベツ ☆アスパラベーコン炒め ☆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 1622 kcal 炭水化物 58.6 g 脂質 58.4 g	熱量 1285 kcal 炭水化物 46.2 g 脂質 47.1 g	熱量 1455 kcal 炭水化物 48.1 g 脂質 46.9 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 4272 kcal 炭水化物 149.3 g 脂質 152.7 g	熱量 4015 kcal 炭水化物 148.6 g 脂質 147.4 g	熱量 4257 kcal 炭水化物 156.3 g 脂質 129.9 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

3月30日～4月5日

## 鹿島学園献立表

	30日 (月曜)食	31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	★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 ★ジュース ★食パン ★ジャム ★バナナ ★おじや	★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	★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 ★スープバー ★ジュース ★ロールパン ★ジャム ★ヨーグルト ★おじや	★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	★目玉焼き ★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 ★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	★豚キムチ ★マカロニサラダ ★サラダバー ★スープバー ★御飯 ★お味噌汁	★麻婆豆腐 ★春巻き ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★チキンケチャップ ★ポテトサラダ ★サラダバー ★お味噌汁	★チキンカレー ★クリームコロッケ ★サラダバー ★スープバー ★お味噌汁	★冷やしごま油うどん ★焼売 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★鶏ネギしおだれ ★ピリ辛こんにゃく ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★ポークソテー ★卵サラダ ★生野菜 ★御飯 ★お味噌汁
		熱量 1415 kcal 炭水化物 35.1 g 脂質 59.2 g	熱量 1394 kcal 炭水化物 47.4 g 脂質 49.2 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 1488 kcal 炭水化物 48.5 g 脂質 52.1 g	熱量 1488 kcal 炭水化物 48.5 g 脂質 52.1 g	熱量 1406 kcal 炭水化物 51.3 g 脂質 49.6 g
夕食		★醤油ラーメン ★メンチカツ ★御飯 ★サラダバー ★味噌汁 ★デザート	★鶏の照り焼き ★青梗菜のお浸し ★きんぴら ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★月見たぬきうどん ★白身フライ ★混ぜご飯 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★鶏肉のマヨ焼き ★大根の煮物 ★スパゲティサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★ビーフシチュー ★ハムカツ ★マカロニサラダ ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★デミグラスハンバーグ ★ほうれん草ソテー ★ゆでブロッコリー ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁	★鶏肉のチリソース ★ジャンボシューマイ ★ナムル ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁
		熱量 1422 kcal 炭水化物 47.6 g 脂質 42.1 g	熱量 1298 kcal 炭水化物 51.2 g 脂質 50.3 g	熱量 1482 kcal 炭水化物 42.3 g 脂質 41.3 g	熱量 1391 kcal 炭水化物 52 g 脂質 51.4 g	熱量 1599 kcal 炭水化物 63.4 g 脂質 63.7 g	熱量 1577 kcal 炭水化物 61.2 g 脂質 62.4 g	熱量 1588 kcal 炭水化物 58.4 g 脂質 60.2 g
	合計	熱量 4088 kcal 炭水化物 134.6 g 脂質 145.5 g	熱量 3990 kcal 炭水化物 140.7 g 脂質 152.1 g	熱量 4214 kcal 炭水化物 129.5 g 脂質 145.5 g	熱量 4200 kcal 炭水化物 154.6 g 脂質 149.2 g	熱量 4219 kcal 炭水化物 145.6 g 脂質 170.9 g	熱量 2685 kcal 炭水化物 158.8 g 脂質 151.7 g	熱量 4289 kcal 炭水化物 158 g 脂質 161.3 g