

11月30日～12月6日

鹿島学園献立表

	11月30日 (月曜)食	12月1日 (火曜)食	12月2日 (水曜)食	12月3日 (木曜)食	12月4日 (金曜)食	12月5日 (土曜)食	12月6日 (日曜)食
朝食	☆イワシの煮付け ☆オクラのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆目玉焼き ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆ミートボール ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆厚揚げの卵とじ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆赤魚の塩焼き ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 625 kcal 大盛 793 kcal 蛋白質 30 g 脂質 19.4 g	エネルギー 762 kcal 大盛 1002 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 31 g	普通盛 834 kcal 大盛 1002 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.1 g	普通盛 744 kcal 大盛 912 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 31.4 g	エネルギー 654 kcal 大盛 824 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29 g	普通盛 656 kcal 大盛 824 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 18.9 g	普通盛 704 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
昼食	☆みそかつ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆チキン南蛮 ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆焼肉 ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆とろろうどん ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ジャンボメンチ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆油淋鶏 ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1057 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 53.6 g	普通盛 961 kcal 大盛 1129 kcal 蛋白質 34 g 脂質 40.4 g	普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 35.4 g	エネルギー 1080 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 37.2 g	エネルギー 794 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.8 g	普通盛 931 kcal 大盛 1099 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 39.4 g	普通盛 925 kcal 大盛 1093 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 38.1 g
夕食	☆鶏肉の幽庵焼き ☆ツナじゃが ☆チンゲン菜の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆切干大根の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の照り焼き ☆餃子 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁豆腐	☆ハンバーグオニオンソース ☆ポテトサラダ ☆ナポリタン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆おろしとんかつ ☆ひじき煮 ☆ごぼうサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チキントマト煮 ☆かぼちゃの甘煮 ☆ブロッコリーのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆香味塩だれチキン ☆さつま芋レモン煮 ☆小松菜と干しエビの炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆パイん缶
	普通盛 806 kcal 大盛 974 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 35.2 g	普通盛 786 kcal 大盛 954 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 31.8 g	普通盛 932 kcal 大盛 1100 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 33.9 g	普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 45.2 g	普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 53.3 g	普通盛 935 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 46.8 g	普通盛 822 kcal 大盛 990 kcal 蛋白質 26 g 脂質 27.5 g
合計	普通盛 2488 kcal 大盛 2992 kcal 蛋白質 96.6 g 脂質 108.2 g	普通盛 2509 kcal 大盛 2845 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 103.2 g	普通盛 2609 kcal 大盛 3113 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 106.4 g	普通盛 2760 kcal 大盛 3096 kcal 蛋白質 94 g 脂質 113.8 g	普通盛 2461 kcal 大盛 2629 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 104.1 g	普通盛 2522 kcal 大盛 2858 kcal 蛋白質 117 g 脂質 105.1 g	普通盛 2451 kcal 大盛 2955 kcal 蛋白質 83.9 g 脂質 97.6 g

都合により献立が変更される場合がございます。ご了承ください。

12月7日~12月13日

鹿島学園献立表

	12月7日 (月) 食	12月8日 (火) 食	12月9日 (水) 食	12月10日 (木) 食	12月11日 (金) 食	12月12日 (土) 食	12月13日 (日) 食
朝食	☆さば煮込み ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 790 kcal 大盛 958 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 30.5 g	☆ミートオムレツ ☆バターコーン ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	☆ポイルワインナー ☆小松菜のツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 807 kcal 大盛 975 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 43.3 g	☆かに玉 ☆いんげんの辛子和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 619 kcal 大盛 787 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22 g	☆ハムエッグ ☆ハッシュドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	☆ししゃもの唐揚げ ☆チンゲン菜おかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 667 kcal 大盛 835 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g
昼食	☆和風ハンバーグ ☆切り干し大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 967 kcal 大盛 1135 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 48.1 g	☆鶏肉の照り焼き ☆じゃが芋のそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 877 kcal 大盛 1045 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 35.5 g	☆チンジャオロース ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1043 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 34.8 g	☆カレー ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1076 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 672 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18 g	☆ミートソーススパゲッティ ☆茄子の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 41.4 g	☆鶏肉のチリソース ☆里芋の味噌バター煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 29.2 g
夕食	☆きつねうどん ☆きゃべつのじゃこ炒め ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 786 kcal 大盛 954 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 22.1 g	☆牛スタミナ漬 ☆水餃子 ☆スパゲッティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	☆鮭のムニエルきのこソテー ☆かぼちゃそぼろあん ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 821 kcal 大盛 989 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 32.9 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ほうれん草バター炒め ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 895 kcal 大盛 1063 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 37 g	☆豚肉の生姜焼き ☆じゃが芋金平 ☆人參のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 890 kcal 大盛 1058 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 44 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆ベーコンの炒め物 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 826 kcal 大盛 994 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 36.7 g	☆二色丼 ☆竹輪とひじきの煮物 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 エネルギー 1045 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.2 g
合計	普通盛 2543 kcal 大盛 3047 kcal 蛋白質 100.2 g 脂質 100.7 g	普通盛 2557 kcal 大盛 2893 kcal 蛋白質 90.3 g 脂質 109.2 g	普通盛 2671 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 96.7 g 脂質 111 g	普通盛 2590 kcal 大盛 2926 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 93.8 g	普通盛 2276 kcal 大盛 2444 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 93.3 g	普通盛 2427 kcal 大盛 2931 kcal 蛋白質 105.1 g 脂質 97 g	普通盛 2559 kcal 大盛 2895 kcal 蛋白質 102.3 g 脂質 91.8 g

12月14日～12月20日

鹿島学園献立表

	12月14日 (月) 食	12月15日 (火) 食	12月16日 (水) 食	12月17日 (木) 食	12月18日 (金) 食	12月19日 (土) 食	12月20日 (日) 食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 594 kcal 大盛 762 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.9 g	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 794 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	☆千草焼き ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 659 kcal 大盛 827 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.9 g	☆マヨたまカツ ☆小松菜ピーナツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 722 kcal 大盛 890 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 34.2 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 622 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	☆さば煮込み ☆里芋の煮物 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 733 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	☆野菜コロッケ ☆ほうれん草おかか和え ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ヨーグルト 普通盛 686 kcal 大盛 854 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 25.5 g
昼食	☆焼肉 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1036 kcal 大盛 1204 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 35.5 g	☆ハヤシライス ☆カニ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 37 g	☆豚キムチ ☆ピーマンの肉詰め ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 811 kcal 大盛 979 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 31.4 g	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1028 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆ツナじゃが ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 840 kcal 大盛 1008 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 34 g	☆山菜うどん ☆がんもの煮物 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 771 kcal 蛋白質 268 g 脂質 25.4 g	☆麻婆豆腐 ☆かぼちゃそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1158 kcal 大盛 1326 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 46.5 g
夕食	☆たぬきうどん ☆チンゲン菜煮浸し ☆生野菜サラダ ☆フルーツ 普通盛 1198 kcal 大盛 1366 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 69.8 g	☆香味塩だれチキン ☆里芋のそぼろ煮 ☆ベーコンとほうれん草の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 918 kcal 大盛 1086 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 38.2 g	☆さわらの味噌マヨ ☆山芋の煮物 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 25.7 g	☆豚肉わさび醤油 ☆ごぼうサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 53.3 g	☆豚味噌漬け焼き ☆切干大根煮 ☆いんげんの辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 948 kcal 大盛 1116 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 37 g	☆ポークチャップ ☆竹輪と大根の煮物 ☆チンゲン菜の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 877 kcal 大盛 1045 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 39.2 g	☆豚すき煮 ☆じゃがバター ☆ブロックリーごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 829 kcal 大盛 997 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 33.5 g
合計	普通盛 2828 kcal 大盛 3332 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 122.2 g	普通盛 2591 kcal 大盛 2927 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 108.7 g	普通盛 2159 kcal 大盛 2495 kcal 蛋白質 91.8 g 脂質 81 g	普通盛 2763 kcal 大盛 3099 kcal 蛋白質 89.9 g 脂質 124.2 g	普通盛 2410 kcal 大盛 2578 kcal 蛋白質 98.9 g 脂質 97.5 g	普通盛 2381 kcal 大盛 1946 kcal 蛋白質 335.3 g 脂質 91 g	普通盛 2673 kcal 大盛 3177 kcal 蛋白質 90.3 g 脂質 105.5 g

12月21日~12月27日

鹿島学園献立表

	12月21日 (月) 食	12月22日 (火) 食	12月23日 (水) 食	12月24日 (木) 食	12月25日 (金) 食	12月26日 (土) 食	12月27日 (日) 食
朝食	☆さんま煮 ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 727 kcal 大盛 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	☆トマトオムレツ ☆ほうれん草とコーンのソ ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 764 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 33 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 839 kcal 大盛 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆ブロッコリーのツナ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 681 kcal 大盛 849 kcal 蛋白質 31 g 脂質 27.1 g	☆ポイルウィンナー ☆ハッシュドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆リングジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 771 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆ほっけの塩焼き ☆いんげんのピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 700 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	☆かにかまロール ☆小松菜煮浸し ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 740 kcal 大盛 908 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31 g
	☆牛肉とブロッコリーのオイスター炒め ☆ほうれん草バター炒め ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1108 kcal 大盛 1276 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 52.2 g	☆豆腐ハンバーグきのこソ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1108 kcal 大盛 1276 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 52.2 g	☆豚の香味焼き ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1055 kcal 大盛 1223 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 53.8 g	☆ホワイトシチュー ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1095 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 34.9 g	☆グリルチキン ☆野菜ときのこのソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 855 kcal 大盛 1023 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 30.5 g	☆ソース焼きそば ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 800 kcal 大盛 968 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 29.8 g	☆豚テキ ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 794 kcal 大盛 962 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 31.4 g
夕食	☆味噌ラーメン ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 961 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 38.7 g	☆豚スタミナ漬 ☆豆腐そぼろあん ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 934 kcal 大盛 1102 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 36.9 g	☆鮭のコーンマヨネーズ焼 ☆豆ひじき ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 904 kcal 大盛 1072 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 42.3 g	☆家常豆腐 ☆小籠包 ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆人參のマリネ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	☆豚の生姜焼き ☆さつま芋とレーズンサラダ ☆大豆もやしのナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1058 kcal 大盛 1226 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 56.8 g	☆鶏肉のごま味噌焼き ☆金平ごぼう ☆ほうれん草の白和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 941 kcal 大盛 1109 kcal 蛋白質 35 g 脂質 38.1 g
	合計	普通盛 2796 kcal 大盛 3142 kcal 蛋白質 94 g 脂質 121.9 g	普通盛 2806 kcal 大盛 3142 kcal 蛋白質 93.7 g 脂質 122.1 g	普通盛 2798 kcal 大盛 3302 kcal 蛋白質 95.9 g 脂質 134.2 g	普通盛 2572 kcal 大盛 2908 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 95.1 g	普通盛 2538 kcal 大盛 2706 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 109.7 g	普通盛 2558 kcal 大盛 3062 kcal 蛋白質 100.1 g 脂質 112.3 g

12月28日~1月3日

鹿島学園献立表

	12月28日 (月) 食	12月29日 (火) 食	12月30日 (水) 食	12月31日 (木) 食	1月1日 (金) 食	1月2日 (土) 食	1月3日 (日) 食
朝食	☆さば塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 28.7 g	☆スクランブルエッグ ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 827 kcal 蛋白質 29 g 脂質 37.4 g	☆ロールキャベツ ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 779 kcal 大盛 947 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 29.5 g	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆お雑煮 ☆五目厚焼き玉子 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 688 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.8 g	☆イワシの煮付け ☆豆腐そぼろあん ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 668 kcal 大盛 836 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 23.2 g	☆カニかまロール ☆小松菜のツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ヨーグルト 普通盛 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆牛スタミナ炒め ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 969 kcal 大盛 1137 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 43.5 g	☆中華丼 ☆ピーマンの肉詰め ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1108 kcal 大盛 1276 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 46 g	☆豚しゃぶ ☆厚揚げと里芋の甘辛煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 802 kcal 大盛 970 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 28.1 g	☆カレー ☆ミニヒレカツ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1028 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	☆ぶり照り焼き ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 811 kcal 大盛 979 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 27.5 g	☆鶏のパン粉焼き ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1002 kcal 大盛 1170 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 42.8 g	☆ガリパタチキン ☆肉団子の甘酢あん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 844 kcal 大盛 1012 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 36.5 g
夕食	☆肉うどん ☆さつま芋レモン煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 983 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 23.1 g	☆チーズハンバーグ ☆焼きビーフン ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 997 kcal 大盛 1165 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 41.6 g	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆鍋しぎ ☆ささ身ときゅうりの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1068 kcal 大盛 1236 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 51.8 g	☆牛肉の塩炒め ☆ニラ玉 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 776 kcal 大盛 944 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 33.8 g	☆鶏肉の生姜焼き ☆じゃがバター ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 805 kcal 大盛 973 kcal 蛋白質 32 g 脂質 32.7 g	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆カニ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 810 kcal 大盛 978 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 32.1 g	☆サーモンのネギ味噌焼 ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1076 kcal 大盛 1244 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 50.1 g
合計	普通盛 2697 kcal 大盛 2050 kcal 蛋白質 94.9 g 脂質 95.3 g	普通盛 2932 kcal 大盛 3268 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 125 g	普通盛 2649 kcal 大盛 2985 kcal 蛋白質 111.9 g 脂質 109.4 g	普通盛 2572 kcal 大盛 1972 kcal 蛋白質 94.3 g 脂質 111.3 g	普通盛 2304 kcal 大盛 2472 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 81 g	普通盛 2480 kcal 大盛 2816 kcal 蛋白質 101.5 g 脂質 98.1 g	普通盛 2617 kcal 大盛 3121 kcal 蛋白質 102.5 g 脂質 115.1 g