

3月1日～3月7日

鹿島学園献立表

	3月1日 (月曜)食	3月2日 (火曜)食	3月3日 (水曜)食	3月4日 (木曜)食	3月5日 (金曜)食	3月6日 (土曜)食	3月7日 (日曜)食
朝食	☆さば塩焼き ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 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 普通盛 827 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 37.4 g	☆ミートボール ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31.7 g	☆ロールキャベツ ☆ブロッコリーのごま和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 774 kcal 大盛 942 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 28.5 g	☆プレーンオムレツ ☆フライドポテト ☆コンソメスープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト 普通盛 602 kcal 大盛 602 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.9 g	☆イワシの煮付け ☆ピリ辛ごぼう ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 677 kcal 大盛 845 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 21.8 g	☆カニかまロール ☆ほうれん草ツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 701 kcal 大盛 869 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 28.7 g
	☆牛肉とブロッコリーのオイスター炒め ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 765 kcal 大盛 933 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 25.8 g	☆豚肉の生姜焼き ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 42.7 g	☆鶏のオニオンソース ☆人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 746 kcal 大盛 914 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 28.1 g	☆チキンカレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1028 kcal 大盛 1028 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	☆肉うどん ☆かに玉 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 998 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 51.9 g	☆親子丼 ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1075 kcal 大盛 1075 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 32.1 g	☆豚皿 ☆ひじきの煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 766 kcal 大盛 934 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 32.2 g
昼食	☆焼きうどん ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 901 kcal 大盛 1069 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 42.0 g	☆鶏肉の照り焼き ☆じゃがバター ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 26.0 g	☆豚しゃぶ ☆ひじき煮 ☆さつま芋甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 745 kcal 大盛 913 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 21.9 g	☆牛肉の塩炒め ☆もやしキムチ和え ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 805 kcal 大盛 973 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 34.7 g	☆鶏のさっぱり煮 ☆小松菜のベーコンソテー ☆ブロッコリーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1076 kcal 大盛 1244 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 50.1 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	☆鶏肉の香味焼き ☆鍋しぎ ☆カリフラワーのゆかり和え ☆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
	普通盛 2402 kcal 大盛 2738 kcal 蛋白質 98.5 g 脂質 96 g	普通盛 2535 kcal 大盛 2871 kcal 蛋白質 102.7 g 脂質 106.1 g	普通盛 2236 kcal 大盛 2572 kcal 蛋白質 87.6 g 脂質 81.7 g	普通盛 2607 kcal 大盛 1747 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 99.9 g	普通盛 2676 kcal 大盛 2844 kcal 蛋白質 91.1 g 脂質 125.9 g	普通盛 2562 kcal 大盛 1823 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 86 g	普通盛 2535 kcal 大盛 2815 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 112.7 g
合計							

3月8日～3月14日

鹿島学園献立表

	3月8日 (月曜)食	3月9日 (火曜)食	3月10日 (水曜)食	3月11日 (木曜)食	3月12日 (金曜)食	3月13日 (土曜)食	3月14日 (日曜)食
朝食	☆ほっけの塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 679 kcal 大盛 847 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 22.6 g	☆プレーンオムレツ ☆ほうれん草のコーンソテー ☆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 762 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 32.2 g	☆厚焼き玉子 ☆鶏ごぼう ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 772 kcal 大盛 940 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 31.1 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	☆ミートオムレツ ☆ハッシュドポテト ☆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 703 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g	☆鮭の塩焼き ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 654 kcal 大盛 822 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 19.3 g	☆トマトオムレツ ☆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 普通盛 667 kcal 大盛 835 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g
	昼食	☆鶏の山椒焼き ☆二ラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1129 kcal 大盛 1297 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 45.3 g	☆麻婆茄子 ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1111 kcal 大盛 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 g	☆豚丼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1066 kcal 大盛 1066 kcal 蛋白質 1066 g 脂質 1066 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 571 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 29.9 g	☆カレーうどん ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 887 kcal 大盛 1055 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 35.4 g	☆豚の生姜焼き ☆ツナじゃが ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 854 kcal 大盛 1022 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 30.2 g
夕食		☆けんちんうどん ☆ジャンボ焼売 ☆小松菜のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 793 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 31.4 g	☆チーズハンバーグ ☆ほうれん草コーン炒め ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1057 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 46.4 g	☆牛スタミナ漬 ☆なすの煮浸し ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 824 kcal 大盛 992 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 29.9 g	☆チンジャオロース ☆カニ焼売 ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1015 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 898 kcal 大盛 1066 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 40.6 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆れんこん煮物 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1036 kcal 大盛 1204 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 46.4 g
	合計	普通盛 2601 kcal 大盛 2937 kcal 蛋白質 97 g 脂質 99.3 g	普通盛 2930 kcal 大盛 3266 kcal 蛋白質 91.2 g 脂質 131.4 g	普通盛 2662 kcal 大盛 2998 kcal 蛋白質 1138 g 脂質 1127 g	普通盛 2422 kcal 大盛 2019 kcal 蛋白質 90.1 g 脂質 105.3 g	普通盛 2488 kcal 大盛 2656 kcal 蛋白質 89.7 g 脂質 106.4 g	普通盛 2544 kcal 大盛 3048 kcal 蛋白質 102.7 g 脂質 95.9 g

3月15日～3月21日

鹿島学園献立表

	3月15日 (月) 食	3月16日 (火) 食	3月17日 (水) 食	3月18日 (木) 食	3月19日 (金) 食	3月20日 (土) 食	3月21日 (日) 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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 625 kcal 大盛 793 kcal 蛋白質 30 g 脂質 19.4 g	☆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 エネルギー 762 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 31.0 g	☆ミートボール ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 834 kcal 大盛 1002 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.1 g	☆厚揚げの卵とじ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 744 kcal 大盛 912 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 31.4 g	☆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 エネルギー 654 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29 g	☆赤魚の塩焼き ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 656 kcal 大盛 824 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 18.9 g	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 704 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
	昼食	☆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 普通盛 1057 kcal 大盛 1225 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 53.6 g	☆麻婆豆腐 ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 954 kcal 大盛 1122 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 42.3 g	☆焼肉 ☆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 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 35.4 g	☆チキンカレー ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1080 kcal 大盛 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 37.2 g	☆とろろうどん ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 794 kcal 大盛 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.8 g	☆鶏肉の照り焼き ☆カニ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 931 kcal 大盛 1099 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 39.4 g
夕食		☆ミートソーススパゲッティ ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 806 kcal 大盛 974 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 35.2 g	☆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 普通盛 786 kcal 大盛 954 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 31.8 g	☆鶏の南部焼き ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆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 932 kcal 大盛 1100 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 33.9 g	☆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 普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 45.2 g	☆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 ☆デザート 普通盛 822 kcal 大盛 990 kcal 蛋白質 26 g 脂質 27.5 g	☆ポークチャップ ☆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 普通盛 935 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 46.8 g
	合計	普通盛 2488 kcal 大盛 2824 kcal 蛋白質 96.6 g 脂質 108.2 g	普通盛 2502 kcal 大盛 2838 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 105.1 g	普通盛 2609 kcal 大盛 2945 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 106.4 g	普通盛 2760 kcal 大盛 1848 kcal 蛋白質 94 g 脂質 113.8 g	普通盛 2270 kcal 大盛 2438 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 78.3 g	普通盛 2522 kcal 大盛 3026 kcal 蛋白質 117 g 脂質 105.1 g

3月22日～3月28日

鹿島学園献立表

	3月22日 (月曜)食	3月23日 (火曜)食	3月24日 (水曜)食	3月25日 (木曜)食	3月26日 (金曜)食	3月27日 (土曜)食	3月28日 (日曜)食
朝食	☆さば煮込み ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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	☆ポイルウインナー ☆ほうれん草のツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 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 大盛 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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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	☆ベーコンエッグ ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ 普通盛 667 kcal 大盛 835 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g
	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃの甘煮 ☆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	☆豚肉の生姜焼き ☆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	☆鶏ごま味噌焼き ☆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 1038 kcal 大盛 1206 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 47.2 g	☆ポークカレー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1076 kcal 大盛 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆山菜うどん ☆チンゲン菜おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1102 kcal 大盛 1270 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 49.7 g	☆豚丼 ☆竹輪と大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1043 kcal 大盛 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 34.8 g	☆鶏肉のチリソース ☆小松菜と干しエビの炒め物 ☆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
昼食	☆和風きのこスパゲッティ ☆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 786 kcal 大盛 954 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 22.1 g	☆牛スタミナ漬 ☆なす煮浸し ☆スパゲティサラダ ☆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	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆カリフラワーごま和え ☆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	☆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	☆二色丼 ☆ふかし芋 ☆人参のナムル ☆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	☆家常豆腐 ☆ポテトサラダ ☆オクラのなめたけ和え ☆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	☆豚肉と切干大根のカレー炒め ☆ピリ辛こんにやく ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1045 kcal 大盛 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.2 g
	普通盛 2543 kcal 大盛 2879 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 104.6 g 脂質 127.2 g	普通盛 2590 kcal 大盛 1682 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 93.8 g	普通盛 2706 kcal 大盛 2874 kcal 蛋白質 96.8 g 脂質 125 g	普通盛 2510 kcal 大盛 1803 kcal 蛋白質 102.2 g 脂質 86.6 g	普通盛 2559 kcal 大盛 1850 kcal 蛋白質 102.3 g 脂質 91.8 g
合計							

3月29日～4月4日

鹿島学園献立表

	3月29日 (月曜)食	3月30日 (火曜)食	3月31日 (水曜)食	4月1日 (木曜)食	4月2日 (金曜)食	4月3日 (土曜)食	4月4日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 594 kcal 大盛 594 kcal 蛋白質 594 g 脂質 594 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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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 ☆小松菜ピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 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 大盛 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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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 ☆じゃがバター ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 670 kcal 大盛 838 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.6 g
昼食	☆豚キムチ ☆白菜の胡麻和え ☆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	☆牛肉とブロッコリーのオイスター炒め ☆春雨サラダ ☆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	☆豚丼 ☆かぼちゃそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1036 kcal 大盛 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 35.5 g	☆チキンカレー ☆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 大盛 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	☆きつねうどん ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 771 kcal 大盛 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.4 g	☆麻婆春雨 ☆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	☆鶏肉の幽庵焼き ☆里芋のそぼろ煮 ☆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	☆醤油ラーメン ☆チンゲン菜煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 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 ☆里芋の煮物 ☆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	☆鶏肉の生姜焼き ☆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	☆ポークソテー ☆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 ☆竹輪と大根の煮物 ☆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	☆鶏肉の照り焼き ☆チンゲン菜の炒め物 ☆オクラの海苔和え ☆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 ☆ブロッコリーごま和え ☆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 2603 kcal 大盛 2771 kcal 蛋白質 668.9 g 脂質 695.2 g	普通盛 2591 kcal 大盛 2927 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 108.7 g	普通盛 2384 kcal 大盛 2720 kcal 蛋白質 86.8 g 脂質 85.1 g	普通盛 2763 kcal 大盛 1903 kcal 蛋白質 89.9 g 脂質 124.2 g	普通盛 2341 kcal 大盛 2509 kcal 蛋白質 95.8 g 脂質 88.9 g	普通盛 2450 kcal 大盛 2954 kcal 蛋白質 97.2 g 脂質 99.6 g	普通盛 2657 kcal 大盛 3161 kcal 蛋白質 90.4 g 脂質 104.6 g