

8月2日～8月8日

鹿島学園献立表

	8月2日 (月曜)食	8月3日 (火曜)食	8月4日 (水曜)食	8月5日 (木曜)食	8月6日 (金曜)食	8月7日 (土曜)食	8月8日 (日曜)食
朝 食	☆厚揚げ玉子とじ ☆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	☆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	☆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	☆豆腐入り炒り卵 ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ポイルウインナー ☆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	☆いわしの煮付け ☆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	☆プレーンオムレツ ☆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
	普通盛 727 kcal 大盛 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	エネルギー 798 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 32.9 g	普通盛 839 kcal 大盛 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	普通盛 640 kcal 大盛 808 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.8 g	エネルギー 771 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	普通盛 700 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	普通盛 740 kcal 大盛 908 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31 g
昼 食	☆豚キムチ ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆焼肉 ☆ほうれん草のコーンソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉の生姜焼き ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆シチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆みそラーメン ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆グリルチキン ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉の香味炒め ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 780 kcal 大盛 948 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 27.1 g	普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.8 g	普通盛 1076 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	エネルギー 891 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 36.9 g	普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 36.5 g	普通盛 894 kcal 大盛 1062 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.6 g
夕 食	☆カレーうどん ☆大豆もやしのナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ	☆肉豆腐 ☆椎茸肉詰めフライ ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ポテトサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚スタミナ漬 ☆小籠包 ☆ツナサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆じゃがいも金平 ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆豚トマト煮 ☆大学芋 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1035 kcal 大盛 1203 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 48.9 g	普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	普通盛 907 kcal 大盛 1075 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 45.1 g	普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 40.7 g	普通盛 799 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 33.9 g	普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	普通盛 1035 kcal 大盛 1203 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 39.6 g
合 計	普通盛 2542 kcal 大盛 3046 kcal 蛋白質 98.6 g 脂質 107 g	普通盛 2532 kcal 大盛 2868 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 103.6 g	普通盛 2513 kcal 大盛 3017 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 112 g	普通盛 2671 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.3 g 脂質 99.3 g	普通盛 2461 kcal 大盛 2629 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 109.1 g	普通盛 2455 kcal 大盛 2959 kcal 蛋白質 95.8 g 脂質 103.1 g	普通盛 2669 kcal 大盛 3173 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 106.2 g

8月9日～8月15日

鹿島学園献立表

	8月9日 (月) 食	8月10日 (火) 食	8月11日 (水) 食	8月12日 (木) 食	8月13日 (金) 食	8月14日 (土) 食	8月15日 (日) 食
朝食	☆かに玉 ☆ひじき煮 ☆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 ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆厚焼き玉子 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆アジメンチ ☆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	☆目玉焼き ☆小松菜ベーコンソテー ☆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	☆ほっけの塩焼き ☆茄子と厚揚げの含め煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ベーコンエッグ ☆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
	普通盛 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	エネルギー 828 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	普通盛 670 kcal 大盛 838 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 24.6 g	普通盛 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆キムチ牛丼 ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆中華丼 ☆三角春巻 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉の幽庵焼き ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆冷) たぬきうどん ☆竹輪磯辺揚げ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉のチリソース ☆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	☆エビフライ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 869 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 35.8 g	普通盛 966 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 45.6 g	エネルギー 1168 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 49.8 g	普通盛 1005 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 34.9 g	エネルギー 795 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	普通盛 1043 kcal 大盛 1211 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 49.1 g	普通盛 1098 kcal 大盛 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.3 g
夕食	☆醤油ラーメン ☆ハムカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆家常豆腐 ☆エビ焼売 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛肉とブロッコリーのオイスター ☆スパゲティサラダ ☆かぼちゃ甘辛煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚スタミナ炒め ☆白身フライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆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 ☆デザート	☆豚しゃぶ ☆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	☆豚肉の生姜焼き ☆うずら串フライ ☆切り干し大根 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	普通盛 965 kcal 大盛 1133 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 32.9 g	普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	普通盛 1032 kcal 大盛 1200 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 57.1 g
合計	普通盛 2733 kcal 大盛 3069 kcal 蛋白質 99.5 g 脂質 114.5 g	普通盛 2631 kcal 大盛 2967 kcal 蛋白質 89.6 g 脂質 122.7 g	普通盛 2822 kcal 大盛 1990 kcal 蛋白質 92.5 g 脂質 110 g	普通盛 2572 kcal 大盛 2908 kcal 蛋白質 94.5 g 脂質 91.8 g	普通盛 2273 kcal 大盛 2441 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 92.1 g	普通盛 2872 kcal 大盛 3376 kcal 蛋白質 113.7 g 脂質 125.5 g	普通盛 2827 kcal 大盛 2065 kcal 蛋白質 90 g 脂質 118.9 g

8月16日～8月22日

鹿島学園献立表

	8月16日 (月曜)食	8月17日 (火曜)食	8月18日 (水曜)食	8月19日 (木曜)食	8月20日 (金曜)食	8月21日 (土曜)食	8月22日 (日曜)食
朝 食	☆マヨたまカツ ☆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 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	☆スクランブルエッグ ☆ハッシュドポテト ☆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 871 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャベツ ☆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 781 kcal 大盛 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 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 ☆りんごジュース ☆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	☆赤魚の塩焼き ☆とろろ芋 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆ポイルウインナー ☆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 ☆バナナ 普通盛 771 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g
	☆香味塩だれチキン ☆春巻き ☆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 ☆ブロッコリーツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1086 kcal 大盛 1254 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 36.4 g	☆野菜炒め ☆大豆もやしのナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 36.2 g	☆カレー ☆かにクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1043 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g	☆みそラーメン ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 922 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 36.6 g	☆味噌カツ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36 g 脂質 44.3 g	☆唐揚げ ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 880 kcal 大盛 1048 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 32.5 g
昼 食	☆けんちんうどん ☆エビ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ 普通盛 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆野菜コロッケ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 44.6 g	☆鶏肉の生姜焼き ☆エビカツ ☆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 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	☆牛肉の塩炒め ☆焼き餃子 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 802 kcal 大盛 970 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 35.4 g	☆ポークチャップ ☆ひじき煮 ☆ささみと胡瓜の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 968 kcal 大盛 1136 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 48.1 g	☆牛丼 ☆ポテトサラダ ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 884 kcal 大盛 1052 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 34 g	☆ガリパタチキン ☆春巻き ☆いんげんのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1153 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 60 g
	普通盛 2785 kcal 大盛 3289 kcal 蛋白質 100.8 g 脂質 545.1 g	普通盛 2903 kcal 大盛 3239 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 119.5 g	普通盛 2543 kcal 大盛 3047 kcal 蛋白質 107.6 g 脂質 99.4 g	普通盛 2681 kcal 大盛 3017 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 93.1 g	普通盛 2658 kcal 大盛 2826 kcal 蛋白質 97.9 g 脂質 125.5 g	普通盛 2536 kcal 大盛 3040 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 97.7 g	普通盛 2804 kcal 大盛 2369 kcal 蛋白質 92.7 g 脂質 130.8 g
合 計							

8月23日～8月29日

鹿島学園献立表

	8月23日 (月) 食	8月24日 (火) 食	8月25日 (水) 食	8月26日 (木) 食	8月27日 (金) 食	8月28日 (土) 食	8月29日 (日) 食
朝 食	☆厚揚げの卵とじ ☆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	☆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	☆ミートボール ☆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	☆牛肉コロッケ ☆味付け海苔 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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 ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆さば煮込み ☆キムチ冷奴 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ウインナー ☆ブロッコリーツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆リンゴジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト
	普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	エネルギー 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.5 g	エネルギー 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 30.7 g	普通盛 721 kcal 大盛 889 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 33.3 g
昼 食	☆回鍋肉 ☆牛肉コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ハンバーグオニオンソース ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉の塩麹焼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークソテー ☆ポテトサラダ ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ぶっかけうどん ☆三角春巻き ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚スタミナ漬 ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆チンジャオロース ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 865 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 33.2 g	普通盛 903 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 43.1 g	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 25 g 脂質 25.2 g	普通盛 1015 kcal 大盛 1183 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	エネルギー 830 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.5 g	普通盛 863 kcal 大盛 1031 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 37.3 g	普通盛 833 kcal 大盛 1001 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 39.1 g
夕 食	☆山菜うどん ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ	☆牛スタミナ漬 ☆なす肉詰めフライ ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚トマト煮 ☆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	☆二色丼 ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆ポーク南蛮 ☆かぼちゃサラダ ☆切り干し大根 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆タンドリーチキン ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 43 g	普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	普通盛 881 kcal 大盛 1049 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 35.1 g	エネルギー 1056 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 36.2 g	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 27 g 脂質 37.3 g	普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 40 g	普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 34.2 g
合 計	普通盛 2390 kcal 大盛 2894 kcal 蛋白質 103.7 g 脂質 95.1 g	普通盛 2583 kcal 大盛 2919 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 116.8 g	普通盛 2771 kcal 大盛 3107 kcal 蛋白質 95.5 g 脂質 97.5 g	普通盛 2713 kcal 大盛 2881 kcal 蛋白質 91.1 g 脂質 108.2 g	普通盛 2561 kcal 大盛 1544 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 94.1 g	普通盛 2503 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 108 g	普通盛 2500 kcal 大盛 3004 kcal 蛋白質 96 g 脂質 106.6 g

8月30日～9月5日

鹿島学園献立表

	8月30日 (月) 食	8月31日 (火) 食	9月1日 (水) 食	9月2日 (木) 食	9月3日 (金) 食	9月4日 (土) 食	9月5日 (日) 食
朝 食	☆牛肉コロッケ ☆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	☆干草焼き ☆きんぴらごぼう ☆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 22.3 g 脂質 22 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 809 kcal 大盛 977 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 36.5 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 ☆りんごジュース ☆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	☆鮭の塩焼き ☆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	☆唐揚げ ☆いんげんのごま味噌和え ☆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 704 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
	☆豚肉野菜炒め ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 856 kcal 大盛 1024 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 36.9 g	☆中華丼 ☆三角春巻 ☆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	☆焼肉 ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 788 kcal 大盛 956 蛋白質 24.7 g 脂質 33.8 g	☆カレー ☆イカフライ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1037 kcal 蛋白質 33 g 脂質 31.6 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 エネルギー 765 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.2 g	☆麻婆豆腐 ☆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 792 kcal 大盛 960 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.5 g	☆チキンソテー(トマト) ☆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 1063 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 49.6 g
昼 食	☆ミートソーススパゲティ ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1135 kcal 大盛 1303 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 66 g	☆鶏肉のチリソース ☆かぼちゃ甘辛煮 ☆ほうれん草のおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 718 kcal 大盛 886 kcal 蛋白質 37 g 脂質 23.1 g	☆豚肉と小松菜のオイスタ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1104 kcal 大盛 1272 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 52.3 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆さつま芋レモン煮 ☆チンゲン菜の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 755 kcal 大盛 923 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 28.9 g	☆豚味噌漬け焼き ☆ツナじゃが ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 886 kcal 大盛 1054 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 37.7 g	☆牛肉の生姜焼き ☆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 935 kcal 大盛 1103 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 33.6 g
	普通盛 2585 kcal 大盛 3089 kcal 蛋白質 105.4 g 脂質 119.8 g	普通盛 2391 kcal 大盛 2727 kcal 蛋白質 94.3 g 脂質 93.6 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 108.1 g	普通盛 2601 kcal 大盛 2937 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 97 g	普通盛 2273 kcal 大盛 2441 kcal 蛋白質 86 g 脂質 89.4 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 94.7 g 脂質 105.2 g	普通盛 2702 kcal 大盛 1975 kcal 蛋白質 104.6 g 脂質 115.2 g
合 計							