

1月3日～1月9日

鹿島学園献立表

	1月3日 (月曜)食	1月4日 (火曜)食	1月5日 (水曜)食	1月6日 (木曜)食	1月7日 (金曜)食	1月8日 (土曜)食	1月9日 (日曜)食
朝 食	☆売店対応	☆売店対応	☆厚焼き玉子 ☆さつま揚げの煮物 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆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	☆ミートオムレツ ☆ハッシュドポテト ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆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
	普通盛 kcal	普通盛 kcal	普通盛 745 kcal	普通盛 836 kcal	普通盛 703 kcal	普通盛 646 kcal	普通盛 667 kcal
	大盛 kcal	大盛 kcal	大盛 913 kcal	大盛 1004 kcal	大盛 kcal	大盛 814 kcal	大盛 kcal
	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 32.2 g	蛋白質 30.8 g	蛋白質 24.5 g	蛋白質 34.4 g	蛋白質 27.3 g
脂質 g	脂質 g	脂質 26.3 g	脂質 25.9 g	脂質 30.4 g	脂質 18.9 g	脂質 27.4 g	
昼 食	☆売店対応	☆売店対応	☆焼肉 ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークカレー ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆タンメン ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆中華風スタミナ炒め ☆菜の花の和え物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆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 kcal	普通盛 kcal	普通盛 824 kcal	普通盛 847 kcal	エネルギー 996 kcal	普通盛 898 kcal	普通盛 799 kcal
	大盛 kcal	大盛 kcal	大盛 992 kcal	大盛 1015 kcal	kcal	大盛 1066 kcal	大盛 967 kcal
	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 31.6 g	蛋白質 36.3 g	蛋白質 32.7 g	蛋白質 30.9 g	蛋白質 27 g
脂質 g	脂質 g	脂質 34 g	脂質 29.2 g	脂質 50.7 g	脂質 38.9 g	脂質 27.2 g	
夕 食	☆売店対応	☆牛スタミナ漬 ☆さつま揚げの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チンジャオロース ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆カリフラワーの和え物 ☆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 ☆厚揚げの煮物 ☆小松菜のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のパン粉焼き ☆マカロニサラダ ☆大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆牛肉塩炒め ☆ブロッコリー胡麻和え ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆キムチ牛丼 ☆さつま芋甘煮 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁
	普通盛 kcal	普通盛 859 kcal	普通盛 965 kcal	普通盛 793 kcal	普通盛 976 kcal	普通盛 906 kcal	普通盛 1013 kcal
	大盛 kcal	大盛 1027 kcal	大盛 1133 kcal	大盛 961 kcal	大盛 1144 kcal	大盛 1074 kcal	大盛 kcal
	蛋白質 g	蛋白質 31.2 g	蛋白質 34.2 g	蛋白質 39.1 g	蛋白質 36.4 g	蛋白質 38.7 g	蛋白質 36.9 g
脂質 g	脂質 38.7 g	脂質 39.6 g	脂質 31.4 g	脂質 46.3 g	脂質 33 g	脂質 53.5 g	
合 計	普通盛 0 kcal	普通盛 859 kcal	普通盛 2534 kcal	普通盛 2476 kcal	普通盛 2675 kcal	普通盛 2450 kcal	普通盛 2479 kcal
	大盛 0 kcal	大盛 1027 kcal	大盛 2870 kcal	大盛 2812 kcal	大盛 2843 kcal	大盛 2954 kcal	大盛 2647 kcal
	蛋白質 0 g	蛋白質 31.2 g	蛋白質 98 g	蛋白質 106.2 g	蛋白質 93.6 g	蛋白質 104 g	蛋白質 91.2 g
	脂質 0 g	脂質 38.7 g	脂質 99.9 g	脂質 86.5 g	脂質 127.4 g	脂質 90.8 g	脂質 108.1 g

1月10日～1月16日

鹿島学園献立表

	1月10日 (月曜)食	1月11日 (火曜)食	1月12日 (水曜)食	1月13日 (木曜)食	1月14日 (金曜)食	1月15日 (土曜)食	1月16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	☆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	☆ミートボール ☆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	☆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	☆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	☆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	☆ベーコンエッグ ☆ブロッコリーごま和え ☆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	普通盛 594 kcal 大盛 762 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.9 g	エネルギー 794 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 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 622 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	普通盛 733 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	普通盛 721 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 33.3 g
	昼食	☆豚生姜焼き ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆デミグラスハンバーグ ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆チキンカレー ☆ヒレカツ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆山菜うどん ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ムースルー ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークチャップ ☆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 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 28.9 g	普通盛 885 kcal 大盛 1053 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 38.2 g	普通盛 1103 kcal 大盛 1271 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 43.3 g	エネルギー 1017 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27 g 脂質 37.3 g	普通盛 1089 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 41.8 g	普通盛 964 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 46 g
夕食		☆たぬきうどん ☆チンゲン菜の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆豚味噌漬け焼き ☆竹輪と大根の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆八宝菜 ☆山芋煮物 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆グリルチキン ☆ナポリタン ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛スタミナ焼 ☆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 ☆デザート	☆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	☆ハンバーグオニオン ☆ひじき煮 ☆ごぼうサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	エネルギー 931 kcal 1099 蛋白質 32.5 g 脂質 36.5 g	普通盛 818 kcal 大盛 986 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 32.6 g	普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 38.6 g	普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 45.2 g	普通盛 910 kcal 大盛 1078 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 44.4 g	普通盛 875 kcal 大盛 1043 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 33.5 g
	合計	普通盛 2321 kcal 大盛 2657 kcal 蛋白質 85 g 脂質 82.3 g	普通盛 2497 kcal 大盛 2833 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 104.3 g	普通盛 2772 kcal 大盛 3108 kcal 蛋白質 97.1 g 脂質 119.1 g	普通盛 2697 kcal 大盛 3033 kcal 蛋白質 90.8 g 脂質 113.9 g	普通盛 2621 kcal 大盛 2789 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 112.7 g	普通盛 2572 kcal 大盛 3076 kcal 蛋白質 90.8 g 脂質 105.9 g	普通盛 2603 kcal 大盛 2939 kcal 蛋白質 93 g 脂質 120.1 g						

1月17日～1月23日

鹿島学園献立表

	1月17日 (月曜)食	1月18日 (火曜)食	1月19日 (水曜)食	1月20日 (木曜)食	1月21日 (金曜)食	1月22日 (土曜)食	1月23日 (日曜)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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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 ☆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 ☆いんげんのピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	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 1007 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	エネルギー 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 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 736 kcal 大盛 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 31 g		
	昼 食	☆中華丼 ☆カニ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆焼肉 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉のおろし大根ソース ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ビーフシチュー ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆みそラーメン ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆野菜炒め ☆里芋のそぼろ煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆牛肉塩炒め ☆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 830 kcal 大盛 998 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 31.2 g	普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	普通盛 980 kcal 大盛 1148 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 45.1 g	エネルギー 1076 kcal 大盛 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	普通盛 891 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 36.9 g	普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.8 g	普通盛 894 kcal 大盛 1062 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.6 g	
		夕 食	☆カレー南蛮 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆肉豆腐 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆グリルチキン ☆ベーコンとほうれん草の炒め物 ☆いんげんの梅おかつ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚スタミナ漬 ☆小龍包 ☆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	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆大豆ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏照り焼き ☆はんぺんチーズ焼き ☆大豆もやしのだんも ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	エネルギー 1035 kcal 1203 蛋白質 32.5 g 脂質 39.6 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 1002 kcal 大盛 1170 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 40.9 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 38.1 g 脂質 48.9 g
			合 計	普通盛 2592 kcal 大盛 2928 kcal 蛋白質 96.8 g 脂質 101.8 g	普通盛 2532 kcal 大盛 2868 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 103.6 g	普通盛 2726 kcal 大盛 3062 kcal 蛋白質 93.2 g 脂質 128.3 g	普通盛 2718 kcal 大盛 1810 kcal 蛋白質 96.9 g 脂質 99.5 g	普通盛 2461 kcal 大盛 2629 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 109.1 g	普通盛 2379 kcal 大盛 2883 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 95.4 g	普通盛 2665 kcal 大盛 2265 kcal 蛋白質 116.1 g 脂質 115.5 g						

1月24日～1月30日

鹿島学園献立表

	1月24日 (月曜)食	1月25日 (火曜)食	1月26日 (水曜)食	1月27日 (木曜)食	1月28日 (金曜)食	1月29日 (土曜)食	1月30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	☆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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁	☆アジメソチ ☆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	☆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 ☆りんごジュース ☆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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁	☆マヨたまカツ ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン
	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 大盛 857 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	エネルギー 670 kcal 大盛 838 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	エネルギー 581 kcal 大盛 683 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	普通盛 683 kcal 大盛 851 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.4 g	普通盛 729 kcal 大盛 897 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.6 g
昼食	☆スタミナ炒め ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークソテー ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆麻婆豆腐 ☆ニラ饅頭 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆チキンカレー ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆きつねうどん ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚トマト煮 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ミートソーススパゲッティ ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1082 kcal 大盛 1250 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 54.2 g	普通盛 966 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 45.6 g	普通盛 793 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 26.1 g	エネルギー 1015 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 34.9 g	普通盛 795 kcal 大盛 962 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	普通盛 794 kcal 大盛 962 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 32.8 g	普通盛 1098 kcal 大盛 1266 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.3 g
夕食	☆醤油ラーメン ☆ほうれん草のおかか和え ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆カニ焼売 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚しゃぶ ☆厚揚げと里芋の甘辛煮 ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チンジャオロース ☆小籠包 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏の照り焼き ☆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 ☆デザート	☆家常豆腐 ☆エビ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉の生姜焼き ☆鍋しぎ ☆ささみと胡瓜の酢の物 ☆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 940 kcal 大盛 1108 kcal 蛋白質 39.4 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 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 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 2946 kcal 大盛 3282 kcal 蛋白質 104.1 g 脂質 132.9 g	普通盛 2631 kcal 大盛 2967 kcal 蛋白質 89.6 g 脂質 122.7 g	普通盛 2422 kcal 大盛 2758 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 86.3 g	普通盛 2582 kcal 大盛 1735 kcal 蛋白質 94.6 g 脂質 91.8 g	普通盛 2516 kcal 大盛 2684 kcal 蛋白質 84.9 g 脂質 107.3 g	普通盛 2374 kcal 大盛 2878 kcal 蛋白質 101.5 g 脂質 93.8 g	普通盛 2859 kcal 大盛 3363 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 114 g

1月31日～2月6日

鹿島学園献立表

	1月31日 (月曜)食	2月1日 (火曜)食	2月2日 (水曜)食	2月3日 (木曜)食	2月4日 (金曜)食	2月5日 (土曜)食	2月6日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆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 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 普通盛 871 kcal 大盛 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャベツ ☆いんげんのピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 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 ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.80 g 脂質 25.90 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 普通盛 768 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆イワシの煮付け ☆とろろ芋 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆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	☆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 普通盛 697 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
	☆豚丼 ☆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 1111 kcal 大盛 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 g	☆麻婆茄子 ☆焼売 ☆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	☆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 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 36.2 g	☆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 1043 kcal 大盛 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g	☆とろろうどん ☆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 830 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.5 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆さつま芋甘煮 ☆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 36.0 g 脂質 44.3 g	☆豚焼肉 ☆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	☆たぬきうどん ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 928 kcal 大盛 1096 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆鶏の南部焼き ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆かぼちゃサラダ ☆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	☆和風ハンバーグ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆カリフラワーの和え物 ☆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	☆ガリバタチキン ☆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 ☆竹輪と大根の煮物 ☆いんげんのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1153 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 60.0 g	☆豚肉と小松菜のオイスタ ☆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 普通盛 884 kcal 大盛 1052 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 34.0 g	☆チキントマト煮 ☆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 普通盛 968 kcal 大盛 1136 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 48.1 g
	普通盛 2685 kcal 大盛 3189 kcal 蛋白質 100.8 g 脂質 119.4 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 2879 kcal 蛋白質 107.6 g 脂質 99.4 g	普通盛 2681 kcal 大盛 2849 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 93.1 g	普通盛 2751 kcal 大盛 2919 kcal 蛋白質 95.2 g 脂質 126.3 g	普通盛 2536 kcal 大盛 3040 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 97.7 g	普通盛 2545 kcal 大盛 2881 kcal 蛋白質 92.5 g 脂質 109.1 g
合計							