

9月5日～9月11日

鹿島学園献立表

	9月5日 (月曜)食	9月6日 (火曜)食	9月7日 (水曜)食	9月8日 (木曜)食	9月9日 (金曜)食	9月10日 (土曜)食	9月11日 (日曜)食
朝食	☆さわらの塩焼き ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆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 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	☆トマトオムレツ ☆ほうれん草バター炒め ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 蛋白質 25.7 g 脂質 33 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆焼売 ☆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 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 ☆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 蛋白質 31 g 脂質 27.1 g	☆ポイルウインナー ☆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 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 ☆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 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	☆プレーンオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 740 kcal 大盛 908 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31 g
	☆鶏の山椒焼き ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆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	☆麻婆茄子 ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆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	☆豚キムチ ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆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	☆カレー ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1095 kcal 大盛 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 34.9 g	☆たぬきうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 672 kcal 大盛 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18 g	☆塩ダレチキン ☆野菜コロッケ ☆生野菜 ☆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	☆唐揚げ ☆卵サラダ ☆生野菜 ☆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	☆焼きうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ 普通盛 844 kcal 大盛 1012 蛋白質 38.8 g 脂質 36.5 g	☆豚スタミナ漬 ☆白身フライ ☆ほうれん草のおかか和え ☆サラダバー ☆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	☆鶏肉のパン粉焼 ☆ブロッコリーおかか和え ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆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	☆肉豆腐 ☆ピーマン肉詰め ☆チンゲン菜の炒め物 ☆サラダバー ☆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	☆豚しゃぶ ☆スパゲティサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆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	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆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	☆鶏肉の照り焼き ☆金平ごぼう ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆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
	普通盛 2679 kcal 大盛 3015 kcal 蛋白質 100.7 g 脂質 119.7 g	普通盛 2553 kcal 大盛 2889 kcal 蛋白質 88 g 脂質 100.4 g	普通盛 2798 kcal 大盛 3134 kcal 蛋白質 95.9 g 脂質 134.2 g	普通盛 2572 kcal 大盛 1645 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 95.1 g	普通盛 2355 kcal 大盛 2523 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 97.2 g	普通盛 2558 kcal 大盛 3062 kcal 蛋白質 100.1 g 脂質 112.3 g	普通盛 2475 kcal 大盛 2815 kcal 蛋白質 88.3 g 脂質 100.5 g
合計							

9月12日～9月18日

鹿島学園献立表

	9月12日 (月) 食	9月13日 (火) 食	9月14日 (水) 食	9月15日 (木) 食	9月16日 (金) 食	9月17日 (土) 食	9月18日 (日) 食
朝食	☆かに玉 ☆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 727 kcal 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	☆スクランブルエッグ ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆おじや 764 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 33 g	☆ロールキャベツ ☆ほうれん草のピーナッツ和え ☆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 839 kcal 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	☆ハムカツ ☆とろろ芋 ☆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 681 kcal 849 蛋白質 31 g 脂質 27.1 g	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆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 771 kcal kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆さば塩焼き ☆豆腐のそぼろあん ☆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 700 kcal 868 kcal 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	☆目玉焼き ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 740 kcal 大盛 908 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31 g
	☆味噌カツ ☆焼売 ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆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	☆中華丼 ☆春巻き ☆サラダバー ☆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	☆豚肉のおろし大根ソース ☆ピリ辛ごぼう ☆サラダバー ☆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	☆ハヤシライス ☆かぼちゃコロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1095 kcal kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 34.9 g	☆きつねうどん ☆竹輪磯辺揚げ ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 672 kcal kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18 g	☆牛肉の塩傷め ☆小籠包 ☆生野菜 ☆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	☆チキンカツ ☆じゃが芋のそぼろあん ☆生野菜 ☆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	☆カレーうどん ☆三色ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ 普通盛 844 kcal 大盛 1012 蛋白質 38.8 g 脂質 36.5 g	☆和風ハンバーグ ☆コーンコロッケ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆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	☆香味塩だれチキン ☆ごぼうサラダ ☆切り干し大根 ☆サラダバー ☆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	☆牛肉の塩炒め ☆ポテトサラダ ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆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	☆鶏肉の生姜焼き ☆スパサラ ☆金平ごぼう ☆サラダバー ☆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	☆チキンカレー ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆サラダバー ☆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	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆力二焼売 ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆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 2679 kcal 大盛 3015 kcal 蛋白質 100.7 g 脂質 119.7 g	普通盛 2553 kcal 大盛 2889 kcal 蛋白質 88 g 脂質 100.4 g	普通盛 2798 kcal 大盛 3134 kcal 蛋白質 95.9 g 脂質 134.2 g	普通盛 2572 kcal 大盛 1645 kcal 蛋白質 93.3 g 脂質 95.1 g	普通盛 2355 kcal 大盛 2523 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 97.2 g	普通盛 2558 kcal 大盛 3062 kcal 蛋白質 100.1 g 脂質 112.3 g

9月19日～9月25日

鹿島学園献立表

	9月19日 (月曜)食	9月20日 (火曜)食	9月21日 (水曜)食	9月22日 (木曜)食	9月23日 (金曜)食	9月24日 (土曜)食	9月25日 (日曜)食
朝食	☆牛肉コロッケ ☆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 蛋白質 35.3 g 脂質 23 g	☆ハムエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 蛋白質 27.6 g 脂質 34.7 g	☆厚焼き玉子 ☆さつま揚げの煮物 ☆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 蛋白質 32.2 g 脂質 26.3 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆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 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 ☆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 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆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 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	☆ポイルウインナー ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 771 kcal 大盛 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g
	☆中華風スタミナ炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 33.7 g	☆麻婆豆腐 ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 937 kcal 大盛 1105 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 27.4 g	☆焼肉 ☆ミックスナムル ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 824 kcal 大盛 992 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 34 g	☆チキンカレー ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆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	☆タンメン ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 996 kcal 大盛 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 50.7 g	☆豚肉の味噌漬け焼 ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 898 kcal 大盛 1066 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 38.9 g	☆とんかつ ☆ピリ辛こんにやく ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 799 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 27 g 脂質 27.2 g
夕食	☆ミートソーススパゲッティ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ 普通盛 1015 kcal 大盛 1183 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆いら饅頭 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆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	☆豚すき煮 ☆なす肉詰めフライ ☆ほうれん草おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 965 kcal 大盛 1133 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 39.6 g	☆チンジャオロース ☆春雨サラダ ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 783 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 31.4 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆マカロニサラダ ☆金平ごぼう ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 976 kcal 大盛 1144 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 46.3 g	☆タンドリーチキン ☆ポテトサラダ ☆ブロックリーのおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 906 kcal 大盛 1074 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 33 g	☆キムチ牛丼 ☆ふかし芋 ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1213 kcal 大盛 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 53.5 g
	合計	普通盛 2549 kcal 大盛 2885 kcal 蛋白質 95.6 g 脂質 106.2 g	普通盛 2606 kcal 大盛 2942 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 100.8 g	普通盛 2534 kcal 大盛 2870 kcal 蛋白質 98 g 脂質 99.9 g	普通盛 2466 kcal 大盛 2812 kcal 蛋白質 106.2 g 脂質 86.5 g	普通盛 2675 kcal 大盛 2843 kcal 蛋白質 93.6 g 脂質 127.4 g	普通盛 2450 kcal 大盛 2954 kcal 蛋白質 104 g 脂質 90.8 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。

9月26日～10月2日

鹿島学園献立表

	9月26日 (月曜)食	9月27日 (火曜)食	9月28日 (水曜)食	9月29日 (木曜)食	9月30日 (金曜)食	10月1日 (土曜)食	10月2日 (日曜)食
朝食	☆カニかまロール ☆オクラのおかか和え ☆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 594 kcal 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 ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆おじや 794 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆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 873 kcal 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	☆厚揚げの卵とじ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆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 744 kcal 912 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 31.4 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆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 622 kcal kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	☆赤魚の塩焼き ☆里芋の煮物 ☆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 733 kcal 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	☆マヨたまカツ ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 721 kcal 大盛 889 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 33.3 g
	☆豚生姜焼き ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆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	☆デミグラスハンバーグ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 885 kcal 大盛 1053 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 38.2 g	☆豚丼 ☆焼き餃子 ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1103 kcal 大盛 1271 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 43.3 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1017 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27 g 脂質 37.3 g	☆肉うどん ☆にら饅頭 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 1089 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 41.8 g	☆鶏の幽庵焼 ☆水餃子 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 964 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 46 g	☆野菜炒め ☆小籠包 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 869 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 33.5 g
夕食	☆きつねうどん ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 931 kcal 1099 蛋白質 32.5 g 脂質 36.5 g	☆豚味噌漬け焼き ☆竹輪と大根の煮物 ☆ほうれん草のおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 818 kcal 大盛 986 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 32.6 g	☆八宝菜 ☆スパゲティサラダ ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 38.6 g	☆ガリバタチキン ☆かぼちゃの甘煮 ☆チンゲン菜の炒め物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 910 kcal 大盛 1078 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 44.4 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆フライドポテト ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 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 ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 875 kcal 大盛 1043 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 33.5 g	☆鶏の照り焼き ☆金平ごぼう ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆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
	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 2671 kcal 大盛 2839 kcal 蛋白質 101 g 脂質 113.1 g	普通盛 2647 kcal 大盛 2815 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 113.5 g	普通盛 2572 kcal 大盛 3076 kcal 蛋白質 90.8 g 脂質 105.9 g