

10月2日~10月8日

# 鹿島学園献立表

	10月2日 (月曜)食	10月3日 (火曜)食	10月4日 (水曜)食	10月5日 (木曜)食	10月6日 (金曜)食	10月7日 (土曜)食	10月8日 (日曜)食
朝食	☆牛肉コロッケ ☆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 727 kcal 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 798 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 32.9 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 839 kcal 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆ほうれん草のお浸し ☆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 640 kcal 808 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.8 g	☆ベーコンエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 771 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆イワシの生姜煮 ☆いんげんのピーナッツ和 ☆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	☆ポイルウインナー ☆ほうれん草バター炒め ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 762 kcal 大盛 蛋白質 25.6 g 脂質 32.2 g
	☆豚キムチ ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆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	☆中華丼 ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	☆焼肉 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.8 g	☆カレー ☆かぼちゃコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1076 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆きつねうどん ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 891 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 36.9 g	☆唐揚げ ☆焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 36.5 g	☆豚香草焼 ☆卵サラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 894 kcal 大盛 1062 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.6 g
昼食	☆たぬきうどん ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 普通盛 1015 kcal 大盛 0 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	☆肉豆腐 ☆焼売 ☆切干大根の酢の物 ☆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	☆鶏肉の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 907 kcal 大盛 1075 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 45.1 g	☆豚スタミナ漬 ☆小籠包 ☆ツナサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 40.7 g	☆タンドリーチキン ☆スパゲティサラダ ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 799 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 33.9 g	☆和風ハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆人参のマリネ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	☆チキンソテー ☆マカロニサラダ ☆大豆もやしナムル ☆サラダバー ☆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 2522 kcal 大盛 2858 kcal 蛋白質 92.1 g 脂質 107.6 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 2691 kcal 大盛 2265 kcal 蛋白質 102.4 g 脂質 116.7 g
合計							

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。

10月9日~10月15日

# 鹿島学園献立表

	10月9日 (月)食	10月10日 (火)食	10月11日 (水)食	10月12日 (木)食	10月13日 (金)食	10月14日 (土)食	10月15日 (日)食
朝食	☆厚揚げ玉子とじ ☆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 727 kcal 895 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆おじや 798 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	☆厚焼き玉子 ☆ほうれん草のツナマヨ和え ☆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 689 kcal 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	☆アジメソチ ☆ピリ辛こんにやく ☆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 670 kcal 838 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	☆目玉焼き ☆小松菜ベーコンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 581 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	☆鯖の味噌煮 ☆茄子と厚揚げの含め煮 ☆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 689 kcal 857 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 24.6 g	☆カニがまロール ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 701 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 28.7 g
	☆鶏の香草焼 ☆焼売 ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆お味増汁 ☆フルーツ 普通盛 869 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 35.8 g	☆野菜炒め ☆大豆もやしのナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 966 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 45.6 g	☆豚肉の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1043 kcal 大盛 1211 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 49.1 g	☆ハヤシライス ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1168 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 49.8 g	☆味噌ラーメン ☆餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 795 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	☆おろしとんかつ ☆焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	☆豚スタミナ焼 ☆春巻 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1098 kcal 大盛 1266 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.3 g
夕食	☆チキンカツ ☆肉団子の甘酢あん ☆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	☆豚しゃぶ ☆マカロニサラダ ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	☆鶏の照り焼き ☆スパゲティサラダ ☆小松菜ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 965 kcal 大盛 1133 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 32.9 g	☆キムチ牛丼 ☆メンチカツ ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	☆カレー ☆ミニヒレカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	☆オニオンハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆ブロッコリーのおかか和 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1005 kcal 大盛 1173 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 34.9 g	☆唐揚げ ☆金平ごぼう ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1032 kcal 大盛 1200 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 57.1 g
	普通盛 2724 kcal 大盛 3060 kcal 蛋白質 99.5 g 脂質 114.5 g	普通盛 2601 kcal 大盛 2937 kcal 蛋白質 89.6 g 脂質 122.7 g	普通盛 2697 kcal 大盛 3201 kcal 蛋白質 100.9 g 脂質 109.3 g	普通盛 2735 kcal 大盛 3071 kcal 蛋白質 94.9 g 脂質 106.7 g	普通盛 2516 kcal 大盛 2684 kcal 蛋白質 84.9 g 脂質 107.3 g	普通盛 2591 kcal 大盛 3095 kcal 蛋白質 99.7 g 脂質 96.1 g	普通盛 2831 kcal 大盛 2466 kcal 蛋白質 90.5 g 脂質 119.1 g
合計							

10月16日～10月22日

## 鹿島学園献立表

	10月16日 (月曜)食	10月17日 (火曜)食	10月18日 (水曜)食	10月19日 (木曜)食	10月20日 (金曜)食	10月21日 (土曜)食	10月22日 (日曜)食
朝食	☆野菜炒め ☆ピリ辛ごぼう ☆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 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 ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 普通盛 871 kcal 大盛 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャバツ ☆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 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 ☆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 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 ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 普通盛 768 kcal 大盛 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆イワシの煮付け ☆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 普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆チーズオムレツ ☆小松菜のツナマヨ和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 697 kcal 大盛 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
	☆豚丼 ☆ほうれん草おかか和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆お味増汁 ☆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 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆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	☆肉にらもやし ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆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	☆シチュー ☆かぼちゃコロケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆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	☆とろろうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36 g 脂質 44.3 g	☆味噌カツ ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆生野菜 ☆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	☆豚ガリバタ焼 ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜 ☆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
夕食	☆カレーうどん ☆なす肉詰めフライ ☆サラダバー ☆御飯 普通盛 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆春雨サラダ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆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	☆肉豆腐 ☆焼売 ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆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	☆豚の塩炒め ☆ツナじゃが ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆サラダバー ☆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	☆タンドリーチキン ☆春巻き ☆いんげんのおかか和え ☆サラダバー ☆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 g	☆デミグラスハンバーグ ☆スパサラ ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆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	☆塩ダレチキン ☆ひじき煮 ☆ナムル ☆サラダバー ☆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 2785 kcal 大盛 3289 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 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 2931 kcal 大盛 3099 kcal 蛋白質 102.6 g 脂質 145.1 g	普通盛 2356 kcal 大盛 1862 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 78.9 g	普通盛 2545 kcal 大盛 2184 kcal 蛋白質 92.5 g 脂質 109.1 g
合計							

10月23日～10月29日

# 鹿島学園献立表

	10月23日 (月)食	10月24日 (火)食	10月25日 (水)食	10月26日 (木)食	10月27日 (金)食	10月28日 (土)食	10月29日 (日)食
朝食	☆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 646 kcal 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	☆ミートオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 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	☆牛肉コロッケ ☆味付け海苔 ☆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 642 kcal 810 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.5 g	☆ハムエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	☆さば煮込み ☆キムチ冷奴 ☆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 767 kcal 935 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 30.7 g	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 704 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
	☆豚スタミナ炒め ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆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	☆野菜炒め ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 903 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 43.1 g	☆牛皿 ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1017 kcal 蛋白質 25 g 脂質 25.2 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1017 kcal 蛋白質 27 g 脂質 37.3 g	☆タンメン ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 843 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 31.5 g	☆鶏肉の塩麹焼 ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 863 kcal 大盛 1031 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 37.3 g	☆ポークソテー ☆金平ごぼう ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 833 kcal 大盛 1001 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 39.1 g
昼食	☆肉うどん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1101 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 59 g	☆牛スタミナ漬 ☆なす肉詰めフライ ☆スパゲティサラダ ☆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	☆牛肉の塩炒め ☆ほうれん草バター炒め ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 881 kcal 大盛 1049 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 35.1 g	☆鶏肉のチリソース ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1056 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 36.2 g	☆豚生姜焼き ☆メンチカツ ☆人参のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 43 g	☆和風おろしハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 40 g	☆鶏肉のみそ焼き ☆大豆もやしナムル ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 34.2 g
	普通盛 2612 kcal 大盛 2948 kcal 蛋白質 107.3 g 脂質 111.1 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 2715 kcal 大盛 2883 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 96 g	普通盛 2436 kcal 大盛 2604 kcal 蛋白質 88 g 脂質 105.8 g	普通盛 2503 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 108 g	普通盛 2483 kcal 大盛 2115 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 105.3 g
合計							

10月30日~11月5日

# 鹿島学園献立表

	10月30日 (月)食	10月31日 (火)食	11月1日 (水)食	11月2日 (木)食	11月3日 (金)食	11月4日 (土)食	11月5日 (日)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆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 ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆お味噌汁 794 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	☆唐揚げ ☆きんぴらごぼう ☆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 646 kcal 814 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 22 g	☆肉じゃが ☆小松菜ピーナツ和え ☆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 809 kcal 977 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 36.5 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 622 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	☆さば煮込み ☆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	☆ベーコンエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 771 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g
	☆焼肉 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 973 kcal 蛋白質 374 g 脂質 26.5 g	☆豚みそ焼き ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	☆麻婆豆腐 ☆イカフライ ☆サラダバー ☆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 ☆ミニひれかつ ☆サラダバー ☆スープバー ☆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	☆たぬきうどん ☆かに玉 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 765 kcal 大盛 933 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.2 g	☆唐揚げ ☆煮物 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 792 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.5 g	☆鶏の香草焼 ☆焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1063 kcal 大盛 1231 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 49.6 g
夕食	☆かき揚げうどん ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆御飯 普通盛 1101 kcal 大盛 蛋白質 38.2 g 脂質 59 g	☆香味塩ダレチキン ☆コーンコロッケ ☆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 718 kcal 大盛 886 kcal 蛋白質 37 g 脂質 23.1 g	☆豚しゃぶ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1104 kcal 大盛 1272 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 52.3 g	☆豚肉のスタミナ炒め ☆もやしキムチ和え ☆いんげんの梅おかか和え ☆サラダバー ☆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	☆鶏肉の幽庵焼き ☆鶏ごぼう ☆チンゲン菜の炒め物 ☆サラダバー ☆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	☆ハンバーグオニオン ☆ごぼうサラダ ☆ひじき煮 ☆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	☆おろしとんかつ ☆かぼちゃサラダ ☆大豆もやしナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 956 kcal 大盛 1124 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 35.4 g
	普通盛 2668 kcal 大盛 2836 kcal 蛋白質 443.4 g 脂質 102.4 g	普通盛 2450 kcal 大盛 2786 kcal 蛋白質 95.6 g 脂質 94.2 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 108.1 g	普通盛 2592 kcal 大盛 2928 kcal 蛋白質 91.9 g 脂質 102.1 g	普通盛 2273 kcal 大盛 2609 kcal 蛋白質 86 g 脂質 89.4 g	普通盛 2538 kcal 大盛 2874 kcal 蛋白質 94.7 g 脂質 105.2 g	普通盛 2790 kcal 大盛 3126 kcal 蛋白質 106.4 g 脂質 123.3 g