

12月4日～12月10日

鹿島学園献立表

	12月4日 (月曜)食	12月5日 (火曜)食	12月6日 (水曜)食	12月7日 (木曜)食	12月8日 (金曜)食	12月9日 (土曜)食	12月10日 (日曜)食		
朝 食	☆さば煮込み ☆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 625 kcal 793 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 ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 762 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	☆豚塩炒め ☆小松菜のツナマヨ和え ☆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 625 kcal 793 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 43.3 g	☆かに玉 ☆いんげんの辛子和え ☆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 625 kcal 793 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22 g	☆ハムエッグ ☆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 ☆ヨーグルト ☆おじや 762 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	☆鮭の塩焼き ☆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 625 kcal 793 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	☆カニカマロール ☆チキンナゲット ☆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 704 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g		
	昼 食	☆中華丼 ☆春巻 ☆サラダバー ☆スープバー ☆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	☆鶏肉の照り焼き ☆ブロッコリーツナマヨ和 ☆サラダバー ☆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	☆タンドリーチキン ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1043 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 34.8 g	☆カレー ☆ヒレカツ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1076 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆タンメン ☆ジャンボ焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 672 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18 g	☆豚スタミナ焼 ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 41.4 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆金平ごぼう ☆生野菜 ☆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	
		夕 食	☆きつねうどん ☆ピーマン肉詰めフライ ☆サラダバー ☆御飯 普通盛 786 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 22.1 g	☆牛スタミナ漬 ☆焼売 ☆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	☆とんかつ ☆かぼちゃサラダ ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆サラダバー ☆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	☆豚肉の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆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	☆鶏肉の照り焼き ☆ほうれん草おかかか ☆ナムル ☆サラダバー ☆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	☆ハンバーグオニオンソー ☆白身魚フライ ☆切干大根の煮物 ☆サラダバー ☆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	☆チキンカツ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1045 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.2 g
			合 計	普通盛 2378 kcal 大盛 2714 kcal 蛋白質 100.2 g 脂質 100.7 g	普通盛 2498 kcal 大盛 2834 kcal 蛋白質 90.3 g 脂質 109.2 g	普通盛 2489 kcal 大盛 2825 kcal 蛋白質 96.7 g 脂質 111 g	普通盛 2596 kcal 大盛 2932 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 93.8 g	普通盛 2324 kcal 大盛 2492 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 93.3 g	普通盛 2406 kcal 大盛 2910 kcal 蛋白質 105.1 g 脂質 97 g

12月11日～12月17日

鹿島学園献立表

	12月11日 (月曜)食	12月12日 (火曜)食	12月13日 (水曜)食	12月14日 (木曜)食	12月15日 (金曜)食	12月16日 (土曜)食	12月17日 (日曜)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 625 kcal 793 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 762 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	☆唐揚げ ☆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 625 kcal 793 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 ☆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 625 kcal 793 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 34.2 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじや 762 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 625 kcal 793 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	☆ベーコンエッグ ☆ほうれん草のツナマヨ和え ☆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 704 kcal 大盛 蛋白質 19.1 g 脂質 25.5 g
	☆味噌カツ ☆スパゲティーサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1036 kcal 1204 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 35.5 g	☆デミグラスハンバーグ ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆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 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆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	☆ハヤシライス ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1028 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 36.7 g	☆カレーうどん ☆ちくわ磯辺揚げ ☆サラダバー ☆フルーツ 771 kcal 蛋白質 268 g 脂質 25.4 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆春雨サラダ ☆生野菜 ☆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	☆豚味噌漬け焼 ☆卵サラダ ☆生野菜 ☆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
昼 食	☆たぬきうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 普通盛 1198 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 69.8 g	☆鶏のチリソース ☆ポテサラ ☆オクラのおかか和え ☆サラダバー ☆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	☆ちゃんこ鍋 ☆春巻 ☆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 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 25.7 g	☆ガリバタチキン ☆さつま芋とレーズンサラダ ☆大豆もやしのナムル ☆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	☆唐揚げ ☆切干大根煮 ☆いんげんの辛子和え ☆サラダバー ☆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	☆ハンバーグオニオン ☆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 877 kcal 大盛 1045 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 39.2 g	☆香味塩だれチキン ☆ポテトサラダ ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆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
	普通盛 2859 kcal 大盛 3195 kcal 蛋白質 101.1 g 脂質 122.2 g	普通盛 2559 kcal 大盛 2895 kcal 蛋白質 87.7 g 脂質 108.7 g	普通盛 2125 kcal 大盛 2461 kcal 蛋白質 91.8 g 脂質 81 g	普通盛 2666 kcal 大盛 3002 kcal 蛋白質 89.9 g 脂質 124.2 g	普通盛 2481 kcal 大盛 2649 kcal 蛋白質 337 g 脂質 88.9 g	普通盛 2342 kcal 大盛 2846 kcal 蛋白質 97.2 g 脂質 99.6 g	普通盛 2691 kcal 大盛 3027 kcal 蛋白質 90.3 g 脂質 105.5 g
合 計							