

1月1日~1月7日

鹿島学園献立表

	1月1日 (月曜)食	1月2日 (火曜)食	1月3日 (水曜)食	1月4日 (木曜)食	1月5日 (金曜)食	1月6日 (土曜)食	1月7日 (日曜)食
朝食				☆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	☆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 ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆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	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや
	普通盛 kcal	普通盛 kcal	普通盛 kcal	836 kcal	703 kcal	646 kcal	普通盛 667 kcal
	大盛 kcal	大盛 kcal	大盛 kcal	1004 kcal	kcal	814 kcal	大盛 kcal
	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 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 g	脂質 25.9 g	脂質 30.4 g	脂質 18.9 g	脂質 27.4 g
昼食				☆牛肉塩炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレーうどん ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆フルーツ	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークソテー ☆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 kcal	普通盛 kcal	普通盛 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 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 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 g	脂質 29.2 g	脂質 50.7 g	脂質 38.9 g	脂質 27.2 g
夕食				☆とんかつ ☆パンプキンサラダ ☆ほうれん草のおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の照り焼き ☆マカロニサラダ ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆和風ハンバーグ ☆ブロッコリー胡麻和え ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チキンカツ ☆菜の花の和え物 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 kcal	普通盛 kcal	普通盛 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 kcal	大盛 kcal	大盛 961 kcal	大盛 1144 kcal	大盛 1074 kcal	大盛 kcal
	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 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 g	脂質 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 0 kcal	普通盛 0 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 0 kcal	大盛 0 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 0 g	蛋白質 0 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 0 g	脂質 0 g	脂質 86.5 g	脂質 127.4 g	脂質 90.8 g	脂質 108.1 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。

1月8日～1月14日

鹿島学園献立表

	1月8日 (月曜)食	1月9日 (火曜)食	1月10日 (水曜)食	1月11日 (木曜)食	1月12日 (金曜)食	1月13日 (土曜)食	1月14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 594 kcal 762 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.9 g	入試弁当 kcal 蛋白質 g 脂質 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 ☆スूपバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 622 kcal 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 ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆スूपバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 721 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 33.3 g
	☆ポークチャップ ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆スूपバー ☆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	入試弁当 kcal 普通盛 kcal 大盛 kcal 蛋白質 g 脂質 g	☆豚丼 ☆ポテトサラダ ☆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	☆チキンカレー ☆ヒレカツ ☆サラダバー ☆スूप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	☆味噌ラーメン ☆水餃子 ☆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	☆鶏肉の幽庵焼 ☆小龍包 ☆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	☆豚みそ焼き ☆ジャンボ焼売 ☆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
昼 食	☆たぬきうどん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 931 kcal 1099 蛋白質 32.5 g 脂質 36.5 g	☆タンドリーチキン ☆竹輪と大根の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆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 ☆春巻き ☆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 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 38.6 g	☆グリルチキン ☆ナポリタン ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 45.2 g	☆牛スタミナ焼 ☆かぼちゃの甘煮 ☆ブロッコリーのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 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 ☆さつま芋レモン煮 ☆スパサラ ☆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	☆香味塩だれチキン ☆ひじき煮 ☆ごぼうサラダ ☆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
	普通盛 2321 kcal 大盛 2657 kcal 蛋白質 85 g 脂質 82.3 g	普通盛 818 kcal 大盛 986 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 32.6 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
合 計	普通盛 2321 kcal 大盛 2657 kcal 蛋白質 85 g 脂質 82.3 g	普通盛 818 kcal 大盛 986 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 32.6 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

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。

1月15日~1月21日

鹿島学園献立表

	1月15日 (月曜)食	1月16日 (火曜)食	1月17日 (水曜)食	1月18日 (木曜)食	1月19日 (金曜)食	1月20日 (土曜)食	1月21日 (日曜)食
朝食	☆さんま煮 ☆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 ☆ベーコンとほうれん草の炒め物 ☆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 839 kcal 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆味海苔 ☆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 640 kcal 808 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.8 g	☆ポイルウインナー ☆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 ☆バナナ ☆おじや 771 kcal kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆入試弁当 700 kcal 868 kcal 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 ☆スープバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 736 kcal 大盛 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 31 g
昼食	☆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 普通盛 830 kcal 大盛 998 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 31.2 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 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	☆牛肉塩炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 980 kcal 大盛 1148 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 45.1 g	☆ビーフシチュー ☆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 エネルギー 1076 kcal 大盛 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆きつねうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 891 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 36.9 g	☆入試弁当 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.8 g	☆豚肉のおろし大根ソース ☆ポテトサラダ ☆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
夕食	☆醤油ラーメン ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1035 kcal 1203 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 39.6 g	☆肉豆腐 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆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	☆ちゃんこ鍋 ☆焼売 ☆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 ☆じゃがバター ☆ツナサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1002 kcal 大盛 1170 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 40.9 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆野菜コロッケ ☆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	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆大豆ナムル ☆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	☆鶏照り焼き ☆はんぺんチーズ焼き ☆ブロッコリー胡麻和え ☆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
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 2886 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

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。

1月22日～1月28日

鹿島学園献立表

	1月22日 (月曜)食	1月23日 (火曜)食	1月24日 (水曜)食	1月25日 (木曜)食	1月26日 (金曜)食	1月27日 (土曜)食	1月28日 (日曜)食
朝 食	☆さば塩焼き ☆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 736 kcal 904 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 828 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	☆厚焼き玉子 ☆いんげんのごま和え ☆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 689 kcal 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	☆アジメンチ ☆ピリ辛こんにゃく ☆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 ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 581 kcal kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	☆ほっけの塩焼き ☆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 683 kcal 851 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.4 g	☆マヨたまカツ ☆さつま揚げ焼き ☆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 729 kcal 大盛 897 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.6 g
	☆スタミナ炒め ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1082 kcal 大盛 1250 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 54.2 g	☆麻婆豆腐 ☆春巻き ☆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	☆野菜炒め ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 793 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 26.1 g	☆チキンカレー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1015 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 34.9 g	☆たぬきうどん ☆竹輪揚げ ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 795 kcal 大盛 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	☆豚肉の生姜焼き ☆マカロニサラダ ☆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 27.8 g 脂質 32.8 g	☆豚味噌漬け焼 ☆かぼちゃサラダ ☆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
昼 食	☆タンメン ☆焼き餃子 ☆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 ☆焼売 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆スパゲティサラダ ☆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	☆鶏のチリソース ☆もやしキムチ和え ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 940 kcal 大盛 1108 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 32.9 g	☆味噌カツ ☆蒸し鶏ともやしの和え物 ☆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	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	☆デミハンバーグ ☆ごぼうサラダ ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	☆塩ダレチキン ☆金平ごぼう ☆ささみと胡瓜の酢の物 ☆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 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 2918 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
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。

1月29日～2月4日

鹿島学園献立表

	1月29日 (月曜)食	1月30日 (火曜)食	1月31日 (水曜)食	2月1日 (木曜)食	2月2日 (金曜)食	2月3日 (土曜)食	2月4日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆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 646 kcal ☆お味噌汁 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 ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 871 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャベツ ☆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 781 kcal ☆お味噌汁 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 836 kcal ☆お味噌汁 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 ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆イワシの煮付け ☆竹輪と大根の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 642 kcal ☆お味噌汁 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆カニかまロール ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 697 kcal 普通盛 697 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆ハヤシライス ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆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	☆豚肉の生姜焼き ☆小松菜のツナマヨ和え ☆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	☆牛肉の塩炒め ☆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	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆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 ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エナジー 830 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.5 g	☆唐揚げ ☆さつま芋甘煮 ☆生野菜 ☆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	☆豚の香草焼 ☆筑前煮 ☆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	☆たぬきうどん ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 エナジー 928 kcal 大盛 1096 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆鶏塩鍋 ☆メンチカツ ☆かぼちゃサラダ ☆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	☆シチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆カリフラワーの和え物 ☆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	☆おろしとんかつ ☆スパサラ ☆もやしキムチ和え ☆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	☆鶏の照り焼き ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆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 60.0 g	☆和風ハンバーグ ☆焼売 ☆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 34.0 g	☆ガリバタチキン ☆ひじき煮 ☆フライドポテト ☆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
合計	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

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。