

9月2日～9月8日

鹿島学園献立表

	9月2日 (月曜)食	9月3日 (火曜)食	9月4日 (水曜)食	9月5日 (木曜)食	9月6日 (金曜)食	9月7日 (土曜)食	9月8日 (日曜)食
朝 食	☆かに玉 ☆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	☆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 ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆ロールキャベツ ☆ほうれん草のごま和え ☆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	☆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	☆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	☆さば塩焼き ☆豆腐そぼろあん ☆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	☆目玉焼き ☆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 ☆おじや
	1362 kcal	1503 kcal	1222 kcal	1182 kcal	1351 kcal	1323 kcal	1279 kcal
	1530 kcal	大盛	1390 kcal	1350	大盛	1491 kcal	大盛
	蛋白質 60.1 g 脂質 55.6 g	蛋白質 62.9 g 脂質 43.7 g	蛋白質 61.7 g 脂質 47.7 g	蛋白質 57.5 g 脂質 44.1 g	蛋白質 48.9 g 脂質 52.7 g	蛋白質 55.1 g 脂質 46.2 g	蛋白質 44.9 g 脂質 47.9 g
昼 食	☆豚の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆麻婆茄子 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉ともやしの塩炒め ☆ブロッコリーのツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ホワイトシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆とろろうどん ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆唐揚げ ☆焼売 ☆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 ☆じゃが芋そぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1197 kcal	普通盛 1254 kcal	普通盛 1001 kcal	普通盛 1201 kcal	普通盛 790 kcal	普通盛 1360 kcal	普通盛 1035 kcal
	大盛 1365 kcal	大盛 1422 kcal	大盛 1169 kcal	大盛 kcal	大盛 kcal	大盛 1528 kcal	大盛 1203 kcal
	蛋白質 45 g 脂質 49.2 g	蛋白質 44 g 脂質 35.4 g	蛋白質 36 g 脂質 36.9 g	蛋白質 39.3 g 脂質 43.7 g	蛋白質 25.2 g 脂質 10.1 g	蛋白質 55.1 g 脂質 65.6 g	蛋白質 30 g 脂質 37.2 g
夕 食	☆かき揚げうどん ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯	☆カレー ☆コーンコロッケ ☆ごぼうサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆メンチカツ ☆ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉スタミナ焼き ☆ひじき煮 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆塩ダレチキン ☆じゃがバター ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズハンバーグ ☆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 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆チキントマト煮 ☆カニ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1320 kcal	普通盛 1797 kcal	普通盛 1054 kcal	普通盛 1494 kcal	普通盛 1096 kcal	普通盛 1350 kcal	普通盛 1314 kcal
	大盛 1488	大盛 1965 kcal	大盛 1222 kcal	大盛 1662 kcal	大盛 1264 kcal	大盛 1518 kcal	大盛 1482 kcal
	蛋白質 38.6 g 脂質 27.2 g	蛋白質 65.2 g 脂質 68.2 g	蛋白質 51.5 g 脂質 66.2 g	蛋白質 44.6 g 脂質 69.1 g	蛋白質 30 g 脂質 25.1 g	蛋白質 54.3 g 脂質 50.1 g	蛋白質 52.7 g 脂質 50.4 g
合 計	普通盛 3879 kcal	普通盛 4554 kcal	普通盛 3277 kcal	普通盛 3877 kcal	普通盛 3237 kcal	普通盛 4033 kcal	普通盛 3628 kcal
	大盛 4383 kcal	大盛 4890 kcal	大盛 3781 kcal	大盛 4213 kcal	大盛 3405 kcal	大盛 4537 kcal	大盛 3964 kcal
	蛋白質 143.7 g	蛋白質 172.1 g	蛋白質 149.2 g	蛋白質 141.4 g	蛋白質 104.1 g	蛋白質 164.5 g	蛋白質 127.6 g
	脂質 132 g	脂質 147.3 g	脂質 150.8 g	脂質 156.9 g	脂質 87.9 g	脂質 161.9 g	脂質 135.5 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。

9月9日～9月15日

鹿島学園献立表

	9月9日 (月曜)食	9月10日 (火曜)食	9月11日 (水曜)食	9月12日 (木曜)食	9月13日 (金曜)食	9月14日 (土曜)食	9月15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	☆ハムエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆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	☆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 ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆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	☆チーズオムレツ ☆ほうれん草バター炒め ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 1191 kcal 大盛 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 41.1 g
	1227 kcal 1395 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 57 g	1641 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 51.5 g	1117 kcal 1285 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 38.9 g	1170 kcal 1338 蛋白質 56.6 g 脂質 39.9 g	1665 kcal kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 69.2 g	1125 kcal 1293 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 36.6 g	
	普通盛 1179 kcal 大盛 1347 kcal 蛋白質 29 g 脂質 56.1 g	普通盛 1024 kcal 大盛 1192 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 41.1 g	普通盛 1236 kcal 大盛 1404 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 51 g	普通盛 1270 kcal 大盛 1438 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 59.2 g	普通盛 1035 kcal 大盛 kcal 蛋白質 42 g 脂質 33.9 g	普通盛 901 kcal 大盛 1069 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 21.6 g	普通盛 937 kcal 大盛 1105 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 264 g
	☆野菜炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆シチュー ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆ミックスナムル ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆チキンカレー ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆タンメン ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ	☆ミックスフライ ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚肉の味噌漬け焼 ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
普通盛 1438 kcal 大盛 1606 蛋白質 42.3 g 脂質 51.8 g	普通盛 1095 kcal 大盛 1263 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 21.6 g	普通盛 1482 kcal 大盛 1650 kcal 蛋白質 44 g 脂質 59.8 g	普通盛 1225 kcal 大盛 1393 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 53.7 g	普通盛 1369 kcal 大盛 1537 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 60.5 g	普通盛 1405 kcal 大盛 1573 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 55.6 g	普通盛 1479 kcal 大盛 1647 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 60.9 g	
☆カレーうどん ☆なす肉詰めフライ ☆サラダバー ☆御飯	☆ちゃんこ ☆焼き餃子 ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆マカロニサラダ ☆金平ごぼう ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トンテキ ☆春雨サラダ ☆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆とんかつ ☆にら饅頭 ☆ほうれん草おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆デミグラスハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆チキンソテー ☆マカロニサラダ ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	
普通盛 3844 kcal 大盛 4348 kcal 蛋白質 133.9 g 脂質 164.9 g	普通盛 3760 kcal 大盛 4096 kcal 蛋白質 161.5 g 脂質 114.2 g	普通盛 3835 kcal 大盛 4339 kcal 蛋白質 154.3 g 脂質 149.7 g	普通盛 3665 kcal 大盛 4169 kcal 蛋白質 163.9 g 脂質 152.8 g	普通盛 4069 kcal 大盛 4237 kcal 蛋白質 159.8 g 脂質 163.6 g	普通盛 3431 kcal 大盛 3935 kcal 蛋白質 151.5 g 脂質 113.8 g	普通盛 3607 kcal 大盛 3943 kcal 蛋白質 132.8 g 脂質 366 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16日～9月22日

鹿島学園献立表

	9月16日 (月曜)食	9月17日 (火曜)食	9月18日 (水曜)食	9月19日 (木曜)食	9月20日 (金曜)食	9月21日 (土曜)食	9月22日 (日曜)食
朝 食	☆さわらの塩焼き ☆厚焼き玉子 ☆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	☆ハムエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆炒り玉子 ☆磯辺上げ ☆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	☆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 ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆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	☆カニカマロール ☆ブロッコリーマヨ和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 1272 kcal 大盛 kcal 蛋白質 53 g 脂質 35.2 g
	1195 kcal	1640 kcal	1206 kcal	1249 kcal	1416 kcal	1125 kcal	
	1363 kcal	大盛	1374 kcal	1417	大盛 kcal	1293 kcal	大盛 kcal
	蛋白質 66.9 g 脂質 50.7 g	蛋白質 58.1 g 脂質 51.5 g	蛋白質 64.4 g 脂質 46.1 g	蛋白質 55.1 g 脂質 45.6 g	蛋白質 51.9 g 脂質 56.4 g	蛋白質 67.4 g 脂質 36.6 g	蛋白質 53 g 脂質 35.2 g
昼 食	☆焼肉 ☆パンプキンサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ジャンボメンチカツ ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆中華風スタミナ炒め ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆チキンカレー ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆肉うどん ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ	☆鶏肉のおろしソース ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚香草焼 ☆人参しりしり ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1797 kcal	普通盛 913 kcal	普通盛 1720 kcal	普通盛 1567 kcal	普通盛 741 kcal	普通盛 1524 kcal	普通盛 1212 kcal
	大盛 1965 kcal	大盛 1081 kcal	大盛 1888 kcal	大盛 1735 kcal	大盛 kcal	大盛 1692 kcal	大盛 1380 kcal
	蛋白質 62.1 g 脂質 65.8 g	蛋白質 27.9 g 脂質 27.9 g	蛋白質 52.2 g 脂質 42.8 g	蛋白質 17.6 g 脂質 66.2 g	蛋白質 30.2 g 脂質 17.1 g	蛋白質 66.5 g 脂質 52.1 g	蛋白質 47.7 g 脂質 52.6 g
夕 食	☆きつねうどん ☆ほうれん草お浸し ☆サラダバー ☆御飯	☆ハヤシライス ☆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	☆キムチ牛丼 ☆レンコン挟み揚げ ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ポークソテー ☆春雨サラダ ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆味噌カツ ☆マカロニサラダ ☆ニラ饅頭 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆ほうれん草お浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆ガリバタチキン ☆かに焼売 ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1132 kcal	普通盛 1845 kcal	普通盛 1815 kcal	普通盛 1255 kcal	普通盛 1527 kcal	普通盛 1116 kcal	普通盛 1459 kcal
	大盛 1300	大盛 2013 kcal	大盛 1983 kcal	大盛 1423 kcal	大盛 1695 kcal	大盛 1284 kcal	大盛 1627 kcal
	蛋白質 38.9 g 脂質 18.8 g	蛋白質 63.8 g 脂質 65.6 g	蛋白質 44.6 g 脂質 52.2 g	蛋白質 51.2 g 脂質 57.8 g	蛋白質 45.2 g 脂質 61.2 g	蛋白質 45 g 脂質 41.9 g	蛋白質 58.3 g 脂質 61.8 g
合 計	普通盛 4124 kcal	普通盛 4398 kcal	普通盛 4741 kcal	普通盛 4071 kcal	普通盛 3684 kcal	普通盛 3765 kcal	普通盛 3943 kcal
	大盛 4628 kcal	大盛 4734 kcal	大盛 5245 kcal	大盛 4575 kcal	大盛 3852 kcal	大盛 4269 kcal	大盛 4279 kcal
	蛋白質 167.9 g	蛋白質 149.8 g	蛋白質 161.2 g	蛋白質 123.9 g	蛋白質 127.3 g	蛋白質 178.9 g	蛋白質 159 g
	脂質 135.3 g	脂質 145 g	脂質 141.1 g	脂質 169.6 g	脂質 134.7 g	脂質 130.6 g	脂質 149.6 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23日～9月29日

鹿島学園献立表

	9月23日 (月曜)食	9月24日 (火曜)食	9月25日 (水曜)食	9月26日 (木曜)食	9月27日 (金曜)食	9月28日 (土曜)食	9月29日 (日曜)食
朝 食	☆野菜炒め ☆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	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆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	☆厚揚げの卵とじ ☆小松菜マヨ和え ☆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	☆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	☆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	☆マヨたまカツ ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや
	1294 kcal	1584 kcal	1098 kcal	1182 kcal	1207 kcal	1057 kcal	1207 kcal
	1462 kcal		1266 kcal	1350	大盛 kcal	1225 kcal	大盛 kcal
	蛋白質 61.4 g 脂質 41.4 g	蛋白質 51.6 g 脂質 44.4 g	蛋白質 57.5 g 脂質 35.6 g	蛋白質 64.7 g 脂質 42.2 g	蛋白質 53.4 g 脂質 43.7 g	蛋白質 61.4 g 脂質 32.1 g	蛋白質 48 g 脂質 39.6 g
昼 食	☆豚ゴマみそ焼き ☆チンゲン菜のマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆八宝菜 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛塩炒め ☆ほうれん草お浸し ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆たぬきうどん ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆デザート	☆鶏肉の高菜炒め ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚山椒焼 ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1122 kcal	普通盛 1159 kcal	普通盛 1000 kcal	エネルギー 1585 kcal	普通盛 805 kcal	普通盛 1156 kcal	普通盛 1063 kcal
	大盛 1290 kcal	大盛 1327 kcal	大盛 1168 kcal	大盛 kcal	大盛 kcal	大盛 1324 kcal	大盛 1231 kcal
	蛋白質 45.8 g 脂質 49.4 g	蛋白質 41.7 g 脂質 50.4 g	蛋白質 25.7 g 脂質 36.2 g	蛋白質 39 g 脂質 62.4 g	蛋白質 27.5 g 脂質 18 g	蛋白質 49.4 g 脂質 42.5 g	蛋白質 29.4 g 脂質 43.1 g
夕 食	☆タンドリーチキン ☆コーンコロッケ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ビーフシチュー ☆メンチカツ ☆小松菜の辛子和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏の幽庵焼 ☆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	☆豚味噌漬け焼き ☆ナポリタン ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆おろしとんかつ ☆さつま芋レモン煮 ☆小松菜と油揚げの煮蒸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ハンバーグオニオンソース ☆フライドポテト ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏のチリソース ☆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 1396 kcal	普通盛 1425 kcal	普通盛 1392 kcal	普通盛 1228 kcal	普通盛 1209 kcal	普通盛 1354 kcal	普通盛 1308 kcal
	1564	大盛 1593 kcal	大盛 1560 kcal	大盛 1396 kcal	大盛 1377 kcal	大盛 1522 kcal	大盛 1476 kcal
	蛋白質 48.8 g 脂質 54.8 g	蛋白質 51.5 g 脂質 65.3 g	蛋白質 53.1 g 脂質 56.7 g	蛋白質 46.5 g 脂質 51.6 g	蛋白質 41.1 g 脂質 55.7 g	蛋白質 53 g 脂質 62.3 g	蛋白質 54.2 g 脂質 60.5 g
合 計	普通盛 3812 kcal	普通盛 4168 kcal	普通盛 3490 kcal	普通盛 3995 kcal	普通盛 3221 kcal	普通盛 3567 kcal	普通盛 3578 kcal
	大盛 4316 kcal	大盛 4504 kcal	大盛 3994 kcal	大盛 4331 kcal	大盛 3389 kcal	大盛 4071 kcal	大盛 3914 kcal
	蛋白質 156 g	蛋白質 144.8 g	蛋白質 136.3 g	蛋白質 150.2 g	蛋白質 122 g	蛋白質 163.8 g	蛋白質 131.6 g
	脂質 145.6 g	脂質 160.1 g	脂質 128.5 g	脂質 156.2 g	脂質 117.4 g	脂質 136.9 g	脂質 143.2 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30日～10月6日

鹿島学園献立表

	9月30日 (月曜)食	10月1日 (火曜)食	10月2日 (水曜)食	10月3日 (木曜)食	10月4日 (金曜)食	10月5日 (土曜)食	10月6日 (日曜)食
朝 食	☆イワシの煮付け ☆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	☆目玉焼き ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや	☆ミートボール ☆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	☆そぼろ炒め ☆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	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆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	☆唐揚げ ☆いんげんのごま味噌和え ☆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	☆マヨたまカツ ☆さつま揚げ焼き ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや
	1210 kcal 1378 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 39.9 g	1552 kcal 蛋白質 54 g 脂質 44.4 g	1035 kcal 1203 kcal 蛋白質 47 g 脂質 50.1 g	1104 kcal 1272 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 47.1 g	1365 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.8 g	1471 kcal 1639 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 62.5 g	普通盛 1252 kcal 大盛 蛋白質 59 g 脂質 40.4 g
	☆焼肉 ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆中華丼 ☆春巻 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆めんつゆごま油うどん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ	☆鶏肉の愈庵焼 ☆マカロニサラダ ☆生野菜 ☆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 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 1761 kcal 大盛 1929 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 53 g	普通盛 1159 kcal 大盛 1327 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 50.4 g	普通盛 1329 kcal 大盛 1497 kcal 蛋白質 36 g 脂質 47.2 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 61.4 g	エネルギー 774 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 21.3 g	普通盛 1261 kcal 大盛 1429 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 52.5 g	普通盛 1231 kcal 大盛 1399 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 53.7 g
夕 食	☆とろろうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯	☆白だし鍋 ☆餃子 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の塩麴焼き ☆切干大根の煮物 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚ガーリック焼 ☆ごぼうサラダ ☆ほうれん草おかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆とんかつ ☆さつま芋レモン煮 ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁	☆和風おろしハンバーグ ☆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	☆鶏のチリソース ☆大豆もやしナムル ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 790 kcal 大盛 958 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 10.1 g	普通盛 1242 kcal 大盛 1410 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 31.4 g	普通盛 1218 kcal 大盛 1386 kcal 蛋白質 54 g 脂質 49.8 g	普通盛 1210 kcal 大盛 1378 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 57.1 g	普通盛 1285 kcal 大盛 1453 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 62.1 g	普通盛 1429 kcal 大盛 1597 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 52.1 g	普通盛 1354 kcal 大盛 1522 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 60.3 g
	普通盛 3761 kcal 大盛 4265 kcal 蛋白質 130.2 g 脂質 103 g	普通盛 3953 kcal 大盛 4289 kcal 蛋白質 160.9 g 脂質 126.2 g	普通盛 3582 kcal 大盛 4086 kcal 蛋白質 137 g 脂質 147.1 g	普通盛 3859 kcal 大盛 4195 kcal 蛋白質 139.6 g 脂質 165.6 g	普通盛 3424 kcal 大盛 3592 kcal 蛋白質 131.2 g 脂質 127.2 g	普通盛 4161 kcal 大盛 4665 kcal 蛋白質 164.6 g 脂質 167.1 g	普通盛 3837 kcal 大盛 4173 kcal 蛋白質 160 g 脂質 154.4 g
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	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。