

11月4日～11月10日

# 鹿島学園献立表

	11月4日 (月曜)食	11月5日 (火曜)食	11月6日 (水曜)食	11月7日 (木曜)食	11月8日 (金曜)食	11月9日 (土曜)食	11月10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 1387 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 41.4 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 ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1584 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 44.4 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 1191 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 35.6 g	☆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 1275 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 42.2 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 エネルギー 1207 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 43.7 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 1150 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 32.1 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 ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1207 kcal 蛋白質 48.2 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 ☆フルーツ 1215 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 49.4 g	☆八宝菜 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1159 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 50.4 g	☆牛塩炒め ☆ほうれん草お浸し ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1093 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 36.2 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1681 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 62.4 g	☆タンメン ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1116 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 28.6 g	☆鶏肉の高菜炒め ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1249 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 42.5 g	☆豚山椒焼 ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1156 kcal 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 1396 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 54.8 g	☆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 1518 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 65.3 g	☆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 1485 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 56.7 g	☆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 1321 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 51.3 g	☆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 1302 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 55.7 g	☆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 ☆デザート 1447 kcal 蛋白質 53 g 脂質 62.3 g	☆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 1401 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 60.5 g
合計	エネルギー 3998 kcal 蛋白質 156 g 脂質 145.6 g	エネルギー 4261 kcal 蛋白質 144.8 g 脂質 160.1 g	エネルギー 3769 kcal 蛋白質 136.3 g 脂質 128.5 g	エネルギー 4277 kcal 蛋白質 150.3 g 脂質 155.9 g	エネルギー 3625 kcal 蛋白質 122 g 脂質 128 g	エネルギー 3846 kcal 蛋白質 163.8 g 脂質 136.9 g	エネルギー 3764 kcal 蛋白質 131.8 g 脂質 143.2 g

11月11日～11月17日

# 鹿島学園献立表

	11月11日 (月曜)食	11月12日 (火曜)食	11月13日 (水曜)食	11月14日 (木曜)食	11月15日 (金曜)食	11月16日 (土曜)食	11月17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 1362 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 55.6 g	☆スクランブルエッグ ☆チキンナゲット ☆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 エネルギー 1503 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 43.7 g	☆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 1222 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 47.4 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 1182 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 44.1 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 エネルギー 1351 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 52.7 g	☆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 1323 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 46.2 g	☆目玉焼き ☆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 ☆おじや エネルギー 1279 kcal 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 1365 kcal 蛋白質 45 g 脂質 49.2 g	☆ジャンボメンチ ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1462 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 42.1 g	☆唐揚げ ☆プ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 1211 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 58.2 g	☆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 1201 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 43.7 g	☆カレーうどん ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ 1362 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 50.8 g	☆チキンカツ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1236 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 51.6 g	☆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 1203 kcal 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 1320 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 27.2 g	☆カレー ☆コーンコロッケ ☆マカロニソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1797 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 68.2 g	☆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 1054 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 66.2 g	☆豚肉ゴマみそ焼き ☆ひじき煮 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 1494 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 69.1 g	☆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 1096 kcal 蛋白質 30 g 脂質 25.1 g	☆チーズハンバーグ ☆マカロニサラダ ☆プ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 1350 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 50.1 g	☆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 1314 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 50.4 g
			合計	エネルギー 4047 kcal 蛋白質 143.7 g 脂質 132 g	エネルギー 4762 kcal 蛋白質 183.7 g 脂質 154 g	エネルギー 3487 kcal 蛋白質 164.8 g 脂質 171.8 g	エネルギー 3877 kcal 蛋白質 141.4 g 脂質 156.9 g	エネルギー 3809 kcal 蛋白質 121.5 g 脂質 128.6 g	エネルギー 3909 kcal 蛋白質 158.6 g 脂質 147.9 g

11月18日～11月24日

# 鹿島学園献立表

	11月18日 (月曜)食	11月19日 (火曜)食	11月20日 (水曜)食	11月21日 (木曜)食	11月22日 (金曜)食	11月23日 (土曜)食	11月24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 1195 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 50.7 g	☆ハムエッグ ☆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 エネルギー 1640 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 51.5 g	☆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 1206 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 46.1 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 1249 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 45.6 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 エネルギー 1416 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 56.4 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 1125 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 36.6 g	☆カニカマロール ☆ブロッコリーマヨ和え ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1272 kcal 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 ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1797 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 65.8 g	☆麻婆茄子 ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1093 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 55.8 g	☆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 1720 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 42.8 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 1567 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 66.2 g	☆肉うどん ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 1152 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 17.1 g	☆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 1524 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 52.1 g	☆豚香草焼 ☆人参しりしり ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 1212 kcal 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 1021 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 17.2 g	☆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 1845 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 65.6 g	☆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 1815 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 52.2 g	☆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 1255 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 57.8 g	☆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 1527 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 61.2 g	☆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 1116 kcal 蛋白質 45 g 脂質 41.9 g	☆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 1459 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 61.8 g
合計	エネルギー 4013 kcal 蛋白質 162.6 g 脂質 133.7 g	エネルギー 4578 kcal 蛋白質 161.8 g 脂質 172.9 g	エネルギー 4741 kcal 蛋白質 161.2 g 脂質 141.1 g	エネルギー 4071 kcal 蛋白質 123.9 g 脂質 169.6 g	エネルギー 4095 kcal 蛋白質 127.3 g 脂質 134.7 g	エネルギー 3765 kcal 蛋白質 178.9 g 脂質 130.6 g	エネルギー 3943 kcal 蛋白質 159 g 脂質 149.6 g

11月25日～12月1日

# 鹿島学園献立表

	11月25日 (月曜)食	11月26日 (火曜)食	11月27日 (水曜)食	11月28日 (木曜)食	11月29日 (金曜)食	11月30日 (土曜)食	12月1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 1210 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 39.9 g	☆目玉焼き ☆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 エネルギー 1552 kcal 蛋白質 54 g 脂質 44.4 g	☆ミートボール ☆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 1035 kcal 蛋白質 47 g 脂質 50.1 g	☆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 1104 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 47.1 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 ☆ロールパン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1365 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.8 g	☆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 1470 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 62.5 g	☆マヨたまカツ ☆さつま揚げ焼き ☆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 エネルギー 1252 kcal 蛋白質 59 g 脂質 40.4 g
	☆ホイコーロー ☆小松菜のナムル ☆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 1523 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 46.5 g	☆中華丼 ☆春巻 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1159 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 50.4 g	☆豚丼 ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1329 kcal 蛋白質 36 g 脂質 47 g	☆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 1545 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 61.4 g	☆とろろうどん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1185 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 15.2 g	☆鶏肉の塩麹焼き ☆マカロニサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1611 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 58.2 g	☆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 エネルギー 1231 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 53.7 g
夕食	☆けんちんうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1497 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 24 g	☆白だし鍋 ☆切干大根の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1116 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 29.6 g	☆鶏肉の愈庵焼 ☆餃子 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1218 kcal 蛋白質 54 g 脂質 49.8 g	☆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 エネルギー 1210 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 57 g	☆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 エネルギー 1285 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 62.1 g	☆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 エネルギー 1429 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 52.1 g	☆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 エネルギー 1354 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 60.3 g
	エネルギー 4230 kcal 蛋白質 133.5 g 脂質 110.4 g	エネルギー 3827 kcal 蛋白質 145.8 g 脂質 124.4 g	エネルギー 3582 kcal 蛋白質 137 g 脂質 146.9 g	エネルギー 3859 kcal 蛋白質 139.6 g 脂質 165.5 g	エネルギー 3835 kcal 蛋白質 135.8 g 脂質 121.1 g	エネルギー 4510 kcal 蛋白質 159.6 g 脂質 172.8 g	エネルギー 3837 kcal 蛋白質 160 g 脂質 154.4 g