

6月2日～6月8日

鹿島学園献立表

	6月2日 (月曜)食	6月3日 (火曜)食	6月4日 (水曜)食	6月5日 (木曜)食	6月6日 (金曜)食	6月7日 (土曜)食	6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 ☆おじゃ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1362 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 50.2 g	☆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 ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじゃ エネルギー 1476 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 41.2 g	☆ロールキャベツ ☆ほうれん草のピーナツ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじゃ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 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 ☆おじゃ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1322 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 ☆スーパバー ☆ジュース ☆ロールパン ☆ジャム ☆ヨーグルト ☆おじゃ エネルギー 1351 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 52.7 g	☆鯖味噌煮 ☆豆腐そぼろあん ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじゃ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1241 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 47.3 g	☆目玉焼き ☆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 ☆おじゃ エネルギー 1281 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 49.2 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 エネルギー 1395 kcal 蛋白質 45 g 脂質 49.2 g	☆中華丼 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1362 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 40.5 g	☆豚肉の塩炒め ☆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 エネルギー 1351 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 45.3 g	☆ビーフシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1455 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 45.3 g	☆とろ玉うどん ☆ちくわ磯部揚げ ☆生野菜サラダ ☆フルーツ エネルギー 1402 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 33.8 g	☆塩ダレチキン ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1255 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 51.4 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 エネルギー 1235 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 エネルギー 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 エネルギー 1797 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 68.2 g	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆うずら串フライ ☆鍋しぎ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1354 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 53.2 g	☆豚肉のみそ焼き ☆ひじき煮 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1461 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 60.1 g	☆ジャンボメンチ ☆じゃがバター ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1388 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 41.2 g	☆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 エネルギー 1359 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 エネルギー 1384 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 50.4 g
合計	エネルギー 4077 kcal 蛋白質 138.8 g 脂質 126.6 g	エネルギー 4635 kcal 蛋白質 172.7 g 脂質 149.9 g	エネルギー 3927 kcal 蛋白質 147.2 g 脂質 145.9 g	エネルギー 4238 kcal 蛋白質 145 g 脂質 149.5 g	エネルギー 4141 kcal 蛋白質 127.7 g 脂質 127.7 g	エネルギー 3855 kcal 蛋白質 156.8 g 脂質 148.8 g	エネルギー 3900 kcal 蛋白質 128 g 脂質 136.8 g

6月9日～6月15日

鹿島学園献立表

	6月9日 (月曜) 食	6月10日 (火曜) 食	6月11日 (水曜) 食	6月12日 (木曜) 食	6月13日 (金曜) 食	6月14日 (土曜) 食	6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 エネルギー 1227 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 57 g	☆ハムエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1641 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 51.5 g	☆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 エネルギー 1117 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 38.9 g	☆卵とトマトの炒め物 ☆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 エネルギー 1155 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 38.9 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 1665 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 69.2 g	☆ホッケ塩焼き ☆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 エネルギー 1125 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 36.6 g	☆チーズオムレツ ☆ほうれん草バター炒め ☆サラダバー ☆スーパバー ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1191 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 41.1 g
昼 食	☆野菜炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1415 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 59.2 g	☆鶏の生姜焼 ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1307 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 41.1 g	☆豚丼 ☆ミックスナムル ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1483 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 59.2 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 エネルギー 1524 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 60.5 g	☆タンメン ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1494 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 55.9 g	☆ミックスフライ ☆筑前煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1351 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 32.4 g	☆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 エネルギー 1405 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 39.4 g
夕 食	☆カレーうどん ☆なす肉詰めフライ ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1603 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 59.4 g	☆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 エネルギー 1314 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 36.9 g	☆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 エネルギー 1482 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 59.8 g	☆トンテキ ☆春雨サラダ ☆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1470 kcal 蛋白質 59 g 脂質 60.5 g	☆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 エネルギー 1642 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 63.2 g	☆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 エネルギー 1586 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 62.9 g	☆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 エネルギー 1479 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 60.9 g
合 計	エネルギー 4245 kcal 蛋白質 148.5 g 脂質 175.6 g	エネルギー 4262 kcal 蛋白質 162 g 脂質 129.5 g	エネルギー 4082 kcal 蛋白質 165.9 g 脂質 157.9 g	エネルギー 4149 kcal 蛋白質 171.3 g 脂質 159.9 g	エネルギー 4801 kcal 蛋白質 176.8 g 脂質 188.3 g	エネルギー 4062 kcal 蛋白質 168.1 g 脂質 131.9 g	エネルギー 4075 kcal 蛋白質 149.6 g 脂質 141.4 g

6月16日～6月22日

鹿島学園献立表

	6月16日 (月曜)食	6月17日 (火曜)食	6月18日 (水曜)食	6月19日 (木曜)食	6月20日 (金曜)食	6月21日 (土曜)食	6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 エネルギー 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 ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや エネルギー 1610 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 51.5 g	☆炒り玉子 ☆かに風味磯辺天ぷら ☆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 エネルギー 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 エネルギー 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	☆鯖の塩焼き ☆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 エネルギー 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 ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1272 kcal 蛋白質 53 g 脂質 35.1 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 エネルギー 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 エネルギー 1369 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 44.2 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 エネルギー 1511 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 エネルギー 1567 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 66.2 g	☆たぬきうどん ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1482 kcal 蛋白質 60 g 脂質 34.2 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 エネルギー 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 エネルギー 1212 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 52.6 g
タ 食	☆サラダうどん ☆ほうれん草お浸し ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1358 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 32 g	☆タコライス ☆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 エネルギー 1468 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 57.3 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 エネルギー 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 エネルギー 1255 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 57.8 g	☆味噌カツ ☆マカロニサラダ ☆二ッ饅頭 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1527 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 61.2 g	☆おろしハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆ほうれん草ピーナッツ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1352 kcal 蛋白質 45 g 脂質 41.9 g	☆ガリパタチキン ☆かに焼売 ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1459 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 61.8 g
合 計	エネルギー 4350 kcal 蛋白質 175.7 g 脂質 148.5 g	エネルギー 4447 kcal 蛋白質 151.5 g 脂質 153 g	エネルギー 4532 kcal 蛋白質 161.2 g 脂質 141.1 g	エネルギー 4071 kcal 蛋白質 141.5 g 脂質 169.6 g	エネルギー 4425 kcal 蛋白質 157.1 g 脂質 151.8 g	エネルギー 4001 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 149.5 g

6月23日～6月29日

鹿島学園献立表

	6月23日 (月曜) 食	6月24日 (火曜) 食	6月25日 (水曜) 食	6月26日 (木曜) 食	6月27日 (金曜) 食	6月28日 (土曜) 食	6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 エネルギー 1294 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 ☆牛乳 ☆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 エネルギー 1098 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 エネルギー 1182 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 エネルギー 1057 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 ☆牛乳 ☆ロールパン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1207 kcal 蛋白質 48 g 脂質 39.6 g
昼食	☆八宝菜 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1264 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 45.8 g	☆親子煮 ☆ほうれん草お浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1374 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 49.5 g	☆唐揚げ ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 エネルギー 1539 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 53.7 g	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 エネルギー 1585 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 62.4 g	☆醤油ラーメン ☆小龍包 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1449 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 32.4 g	☆鶏肉の高菜炒め ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1387 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 44.5 g	☆豚山椒焼 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1275 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 43.1 g
夕食	☆和風スープパスタ ☆メンチカツ ☆デザート ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1531 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 56.9 g	☆豚ゴマみそ焼き ☆小松菜の辛子和え ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1331 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 45.2 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 エネルギー 1392 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 56.7 g	☆豚味噌漬け焼き ☆チンゲン菜のマヨ和え ☆パンプキンサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1464 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 58 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 エネルギー 1450 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 55.3 g	☆ハンバーグガーリックソース ☆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 エネルギー 1530 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 62.9 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 エネルギー 1569 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 59.3 g
合計	エネルギー 4089 kcal 蛋白質 152.3 g 脂質 144.1 g	エネルギー 4289 kcal 蛋白質 145.5 g 脂質 139.1 g	エネルギー 4029 kcal 蛋白質 165.8 g 脂質 146 g	エネルギー 4231 kcal 蛋白質 159.7 g 脂質 162.6 g	エネルギー 4106 kcal 蛋白質 152.2 g 脂質 131.4 g	エネルギー 3974 kcal 蛋白質 169.6 g 脂質 139.5 g	エネルギー 4051 kcal 蛋白質 137.5 g 脂質 142 g

6月30日～7月6日

鹿島学園献立表

	6月30日 (月曜)食	7月1日 (火曜)食	7月2日 (水曜)食	7月3日 (木曜)食	7月4日 (金曜)食	7月5日	7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 エネルギー 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 ☆スーパバー ☆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 エネルギー 1035 kcal 蛋白質 47 g 脂質 50.1 g	☆そぼろいため ☆小松菜おかか和え ☆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 エネルギー 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 1365 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.8 g	☆赤魚の塩焼き ☆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 エネルギー 1126 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 36.1 g	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆サラダバー ☆スーパバー ☆ジュース ☆食パン ☆ジャム ☆おじや エネルギー 1252 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 40.4 g
昼食	☆回鍋肉 ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1432 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 47.6 g	☆麻婆豆腐 ☆牛肉コロッケ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1483 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 47.1 g	☆豚肉とキノコのマヨ炒め ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1409 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 48.6 g	☆チキンカレー ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆スーパバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1510 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 43.8 g	☆ちゃんぽん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 1655 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 63.7 g	☆鶏肉高菜炒め ☆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 1266 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 44.2 g	☆ガリバタポーク ☆手羽先唐揚げ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1582 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 61.7 g
夕食	☆きつねうどん ☆白身フライ ☆サラダバー ☆御飯 エネルギー 1286 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 39.2 g	☆ビビンバ丼 ☆焼売 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1530 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 58.6 g	☆ちゃんこ みそ ☆コーンコロッケ ☆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 1448 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 40.2 g	☆ポークソテー ネギ塩 ☆ポテトサラダ ☆ブロッコリーのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1354 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 46.1 g	☆香味塩だれチキン ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1339 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 49.8 g	☆ハンバーグオニオンソース ☆かぼちゃの甘煮 ☆ナポリタン ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート エネルギー 1661 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 57.3 g	☆鶏肉の塩麹焼 ☆ひじき煮 ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 1429 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 60.1 g
合計	エネルギー 3928 kcal 蛋白質 143.5 g 脂質 126.7 g	エネルギー 4565 kcal 蛋白質 157.7 g 脂質 150.1 g	エネルギー 3892 kcal 蛋白質 140.4 g 脂質 138.9 g	エネルギー 3968 kcal 蛋白質 152.6 g 脂質 137 g	エネルギー 4359 kcal 蛋白質 146.5 g 脂質 157.3 g	エネルギー 4053 kcal 蛋白質 163.3 g 脂質 137.6 g	エネルギー 4263 kcal 蛋白質 180.4 g 脂質 162.2 g