

週間献立予定表

2024年05月20日(月)～2024年05月26日(日)

川崎生坂寮

日付	朝食	昼食	夕食
5/20 (月)	鶏のみそ煮 金平大根 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	サケのてりてりタルタル 豆腐と春雨のピリ辛煮 みそ汁 ごはん	ポークチャップ&バターライス コールスローサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 25.5 g 19.1 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 30.8 g 23.8 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 26.3 g 33.5 g 炭水化物 95.4 g
5/21 (火)	牛肉コロッケ マカロニサラダ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	のり塩唐揚げ 切干大根のハリハリ和え みそ汁 ごはん	牛肉とごぼうの時雨煮 もやしの肉みそ炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 618 kcal 18.4 g 16.6 g 炭水化物 100.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 34.7 g 26.7 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 24.0 g 29.9 g 炭水化物 96.5 g
5/22 (水)	さけの照り焼き 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	台湾まぜそば チョレギサラダ ごはん	とろろ豚カツ ほうれん草の辛子和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 595 kcal 28.5 g 11.8 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 33.1 g 21.9 g 炭水化物 123.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 28.4 g 24.5 g 炭水化物 101.0 g
5/23 (木)	じゃがいもと玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	チキン南蛮 ひじきの白和え みそ汁 ごはん	ビーフシチュー 野菜コロッケ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 606 kcal 23.7 g 16.7 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 882 kcal 30.7 g 29.8 g 炭水化物 97.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 23.7 g 31.4 g 炭水化物 107.5 g
5/24 (金)	ーロアジフライ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	梅だれ豚丼 炊き合わせ みそ汁 ごはん	ジェノバーゼ 海藻サラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 645 kcal 24.5 g 15.9 g 炭水化物 102.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 997 kcal 28.9 g 27.8 g 炭水化物 180.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 23.4 g 22.0 g 炭水化物 79.3 g
5/25 (土)	豆腐野菜ハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	キムタクごはん 酢鶏 わかめスープ	フリ大根 揚げだし豆腐 きのごあん みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 599 kcal 22.0 g 14.3 g 炭水化物 98.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 865 kcal 32.2 g 27.0 g 炭水化物 103.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 25.8 g 21.8 g 炭水化物 89.3 g
5/26 (日)	ロングウインナー カリフラワーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	鶏肉のポテマヨ焼 小松菜の梅肉和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 668 kcal 22.1 g 24.4 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 887 kcal 25.1 g 25.4 g 炭水化物 146.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 879 kcal 34.2 g 28.4 g 炭水化物 92.5 g

※材料等の都合により変更する場合があります。