

# 週間献立予定表

2024年05月27日(月)~2024年06月02日(日)

川崎生坂寮



日付	朝食	昼食	夕食
5/27 (月)	さばの塩焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	中華丼 鶏の唐揚げ 中華スープ	牛肉と卵の黒こしょう炒め 小松菜の磯和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 675 kcal 27.6 g 19.9 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 34.4 g 22.0 g 炭水化物 105.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 28.3 g 27.9 g 炭水化物 93.1 g
5/28 (火)	焼そば ミニコロッケ ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	ねぎ塩とんかつ ほうれん草のサラダ コンソメスープ ごはん	白身魚の野菜あんかけ さつま芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 18.8 g 17.4 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 31.2 g 30.2 g 炭水化物 96.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 799 kcal 25.1 g 20.9 g 炭水化物 100.1 g
5/29 (水)	照り焼きハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	味玉ラーメン 豚キムチ ごはん	鶏の磯辺天ぷら キャベツのお浸し すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 597 kcal 21.1 g 11.8 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 28.6 g 20.4 g 炭水化物 112.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 35.3 g 33.6 g 炭水化物 86.2 g
5/30 (木)	オムレツ ベーコン ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	さばの大根おろしだれ 青菜の酢味噌和え かきたま汁 ごはん	ブルコギ丼 海鮮しゅうまい わかめスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 528 kcal 21.7 g 16.4 g 炭水化物 75.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 941 kcal 39.3 g 48.8 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 855 kcal 35.2 g 32.2 g 炭水化物 107.5 g
5/31 (金)	白身魚の唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	カレーライス スタミナパスタサラダ ぶどうゼリー	酢豚 パンパンジー風サラダ 中華スープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 607 kcal 26.4 g 13.6 g 炭水化物 96.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 886 kcal 24.8 g 31.2 g 炭水化物 129.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 33.2 g 28.0 g 炭水化物 92.7 g
6/1 (土)	春巻 白菜の中華和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	オーロラソースのチキン南蛮 じゃがいものうま煮 みそ汁 ごはん	さばの南部焼 三色ピーマンのナムル みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 592 kcal 17.1 g 15.2 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 850 kcal 29.7 g 28.3 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 900 kcal 28.6 g 29.1 g 炭水化物 83.6 g
6/2 (日)	鶏のバジル焼 スパサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	ぶっかけとろろそば いんげんのごま和え ゆかりごはん	回鍋肉 揚げ餃子 わかめスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 678 kcal 26.1 g 28.0 g 炭水化物 82.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 19.7 g 25.1 g 炭水化物 121.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 28.1 g 28.7 g 炭水化物 95.8 g



※材料等の都合により変更する場合があります。