



# 週間献立予定表

2024年06月17日(月)~2024年06月23日(日)

川崎生坂寮

日付	朝食	昼食	夕食
6/17 (月)	肉シュウマイ 金平れんこん みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ネギボン唐揚げ じゃが芋の煮物 みそ汁 ごはん	トンテキ 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 628 kcal 19.5 g 13.2 g 炭水化物 108.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 33.2 g 22.4 g 炭水化物 97.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 28.1 g 25.5 g 炭水化物 84.9 g
6/18 (火)	鶏の照り焼き ごぼうサラダ 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	魚の卵あんかけ 鶏とれんこんの生姜炒め みそ汁 ごはん	牛肉のチリソース炒め 卵スープ ごはん マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 646 kcal 25.5 g 24.5 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 26.9 g 22.7 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 21.1 g 29.3 g 炭水化物 99.9 g
6/19 (水)	さけの塩焼 白菜の辛子和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキンカツ デミグラスソース マカロニサラダ コンソメスープ ごはん	豆腐と野菜の揚げ出し 豚肉の高菜炒め みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 549 kcal 26.6 g 11.2 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 964 kcal 33.3 g 30.3 g 炭水化物 105.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 26.8 g 24.9 g 炭水化物 111.9 g
6/20 (木)	カレーコロッケ スパゲティソテー 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	坦々麺 水餃子 ごはん	サバの生姜煮 人参シリシリ みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 18.4 g 19.7 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 822 kcal 32.9 g 22.5 g 炭水化物 125.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 907 kcal 35.1 g 29.4 g 炭水化物 82.0 g
6/21 (金)	目玉焼き ウィンナー サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	牛肉の甘辛炒め 小松菜の和えもの みそ汁 ごはん	鶏の唐揚げ丼 もやしの梅おかか和え すまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 605 kcal 27.4 g 18.2 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 668 kcal 21.8 g 27.8 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 35.3 g 22.1 g 炭水化物 97.9 g
6/22 (土)	さばの煮つけ 小松菜のおかか和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	韓国風温玉丼 春巻 わかめスープ	豚肉と白菜のうま煮 厚揚げとピーマンの金平 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 26.3 g 19.2 g 炭水化物 104.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 775 kcal 27.0 g 25.6 g 炭水化物 108.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 26.3 g 33.2 g 炭水化物 86.3 g
6/23 (日)	プチグラタン スクランブルエッグ 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	鶏塩うどん キャベツのお浸し ゆかりごはん	白身魚のしそみそ焼 ひじき煮 すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 516 kcal 17.2 g 15.3 g 炭水化物 79.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 812 kcal 32.9 g 20.6 g 炭水化物 125.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 21.0 g 24.6 g 炭水化物 84.0 g

※材料等の都合により変更する場合があります。

