

週間献立予定表

2024年06月24日(月)～2024年06月30日(日)

川崎生坂寮

日付	朝食	昼食	夕食
6/24 (月)	鶏のみそ煮 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	おろしとんかつ わかめの梅和え みそ汁 ごはん	牛肉とれんこんの焼肉丼 ぶどうゼリー みそ汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 647 kcal 29.3 g 18.6 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 27.3 g 28.8 g 炭水化物 97.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 901 kcal 25.1 g 29.1 g 炭水化物 118.5 g
6/25 (火)	じゃが芋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・シャーシー牛乳パン ごはん・卵・納豆	鶏肉のチーズフリッター ごぼうサラダ みそ汁 ごはん	魚の高菜たれ 麻婆豆腐 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 533 kcal 22.2 g 16.4 g 炭水化物 77.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 940 kcal 34.8 g 29.4 g 炭水化物 92.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 22.8 g 24.9 g 炭水化物 85.9 g
6/26 (水)	さけの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	トマヤカレーうどん メンチカツ ごはん	ルーローハン風丼 ツナコーンサラダ わかめスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 610 kcal 29.1 g 13.4 g 炭水化物 95.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 884 kcal 23.5 g 28.5 g 炭水化物 125.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 993 kcal 28.9 g 29.1 g 炭水化物 85.8 g
6/27 (木)	野菜コロッケ マカロニサラダ 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	白身魚フライ オーロラ 厚揚げとなすの味噌炒め すまし汁 ごはん	鶏の南蛮漬け 炊き合わせ 豚汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 647 kcal 18.1 g 14.3 g 炭水化物 113.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 25.7 g 23.7 g 炭水化物 111.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 35.6 g 29.7 g 炭水化物 107.9 g
6/28 (金)	ーロアジフライ 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	スタミナ丼 オクラの辛子和え みそ汁	牛肉とキャベツの 甘みそ炒め エビカツ すまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 626 kcal 20.5 g 16.3 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 824 kcal 24.8 g 25.0 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 27.9 g 29.8 g 炭水化物 85.0 g
6/29 (土)	豆腐野菜ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	さばのかば焼き風 春雨のキムチ和え みそ汁 ごはん	タンドリーチキン 青のりポテト コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 583 kcal 21.3 g 18.7 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 952 kcal 27.5 g 32.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 885 kcal 28.9 g 30.9 g 炭水化物 86.3 g
6/30 (日)	ウインナー カリフラワーサラダ 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	白湯ラーメン ほうれん草のナムル わかめごはん	豚肉のマヨボン炒め みそ汁 ごはん ペアクリームワッフル
	エネルギー たんぱく質 脂質 692 kcal 20.5 g 20.1 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 23.9 g 21.3 g 炭水化物 114.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 852 kcal 28.6 g 29.4 g 炭水化物 100.8 g

PTA
スイーツの日
6月28日(金)

※材料等の都合により変更する場合があります。