

# 週間献立予定表

2024年08月20日(火)～2024年08月25日(日)

川崎生坂寮

日付	朝食	昼食	夕食
8/20 (火)			デミグラスハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ ごはん エクレア
			エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 23.7 g 33.4 g 炭水化物 103.2 g
8/21 (水)	肉シュウマイ 金平れんこん サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン南蛮 小松菜お浸し みそ汁 ごはん	サバの甘辛あん ひじき煮物 みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 629 kcal 19.5 g 13.2 g 炭水化物 108.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 890 kcal 35.6 g 37.9 g 炭水化物 104.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 941 kcal 37.1 g 42.0 g 炭水化物 89.3 g
8/22 (木)	目玉焼き ウインナー ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・食パン ごはん・卵・納豆	肉うどん 炊き合わせ いなり寿司	ハヤシライス 野菜コロッケ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 648 kcal 25.5 g 28.3 g 炭水化物 74.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 893 kcal 32.1 g 31.6 g 炭水化物 122.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 945 kcal 24.1 g 38.8 g 炭水化物 130.5 g
8/23 (金)	さばの煮つけ インゲンの胡麻和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	鶏めし丼 大根なます すまし汁	豚たまキャベツの旨だれ炒め みそ汁 ごはん マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 27.9 g 24.9 g 炭水化物 103.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 915 kcal 35.1 g 38.3 g 炭水化物 110.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 817 kcal 33.3 g 33.7 g 炭水化物 99.1 g
8/24 (土)	鶏の梅しそ天ぷら 小松菜のおかか和え サラダ みそ汁 牛乳 ごはん 卵・納豆	麻婆豆腐 春巻 卵スープ ごはん	サケのムニエルトマトクリームソース パンネのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 527 kcal 19.7 g 9.6 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 25.0 g 27.3 g 炭水化物 100.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 630 kcal 28.2 g 19.8 g 炭水化物 97.7 g
8/25 (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	タンドリーチキン 白身魚フライ トマトビーンズ コンソメスープ ごはん	とんかつ 白菜のお浸し みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 17.3 g 15.3 g 炭水化物 79.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 35.3 g 27.5 g 炭水化物 95.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 839 kcal 31.6 g 36.4 g 炭水化物 97.9 g

※材料等の都合により変更する場合があります。