

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 6月 1日(月)	令和 2年 6月 2日(火)	令和 2年 6月 3日(水)	令和 2年 6月 4日(木)	令和 2年 6月 5日(金)
朝食		米飯 みそ汁 もやしとハムの炒め 納豆 牛乳	パン 具たくさんポトフ ミートボール オムレツ ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 根菜とさつま揚げの煮物 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 カニメンチ 小松菜のソテー 牛乳
昼食		米飯 魚の塩焼き ボイルブロッコリー かにかまロール 五目金平 菜の花和え フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のソテー フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーのナムル えび入りシュウマイ キャンディチーズ	米飯 さばの竜田揚げ 金平ごぼう ポテトのマヨネーズ焼き 菜の花のポン酢和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 ビッグチキン 豆腐のきのこあんかけ アイスクリーム	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ プリン	チキンカレー 牛乳 野菜サラダ メロン	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 大根サラダ 白玉ぜんざい	
給与量	エネルギー :1099 kcal たんぱく質: 36.5 g 脂 質 : 37.5 g 炭水化物 : 150.8 g 食塩相当量: 4.3 g	エネルギー :2439 kcal たんぱく質: 109.3 g 脂 質 : 55.8 g 炭水化物 : 359.0 g 食塩相当量: 10.3 g	エネルギー :2754 kcal たんぱく質: 90.2 g 脂 質 : 102.0 g 炭水化物 : 361.0 g 食塩相当量: 11.6 g	エネルギー :2863 kcal たんぱく質: 108.2 g 脂 質 : 87.0 g 炭水化物 : 392.6 g 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー :1750 kcal たんぱく質: 53.0 g 脂 質 : 58.1 g 炭水化物 : 243.8 g 食塩相当量: 5.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 6月 8日(月)	令和 2年 6月 9日(火)	令和 2年 6月10日(水)	令和 2年 6月11日(木)	令和 2年 6月12日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 切り干し大根煮 味付けのり	パン オムレツ ボイルウインナー サラダ バナナヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 キャベツのソテー ふりかけ 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き もやしとハムの華風和え 牛乳
昼食		米飯 魚の照り焼き ささみのしそ巻き天ぷら 小松菜のごま和え ひじき煮 フルーツ	米飯 照焼チキン じゃが芋のベーコン炒め 菜の花のからし和え プチグラタン フルーツ	米飯 ポークチャップ 焼きそば れんこんの金平風 ほうれん草の磯辺和え キャンディチーズ	米飯 ビッグチキン ポテトもち ボイルブロッコリー かぼちゃの煮付け 金平ごぼう フルーツ
夕食	冷やしサラダうどん ゆかりご飯 肉じゃが アメリカンドッグ ヨーグルト	米飯 みそ汁 豚カツ ポテトサラダ プリン 牛乳	米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ 厚揚げと乾物野菜の含め煮 青りんごゼリー	米飯 卵スープ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー :1166 kcal たんぱく質: 43.4 g 脂 質 : 29.2 g 炭水化物 : 175.6 g 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー :2742 kcal たんぱく質: 107.3 g 脂 質 : 82.6 g 炭水化物 : 380.4 g 食塩相当量: 10.0 g	エネルギー :2784 kcal たんぱく質: 94.7 g 脂 質 : 85.7 g 炭水化物 : 398.8 g 食塩相当量: 11.2 g	エネルギー :2545 kcal たんぱく質: 87.6 g 脂 質 : 71.0 g 炭水化物 : 373.5 g 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー :1722 kcal たんぱく質: 60.7 g 脂 質 : 45.9 g 炭水化物 : 258.6 g 食塩相当量: 7.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 6月15日(月)	令和 2年 6月16日(火)	令和 2年 6月17日(水)	令和 2年 6月18日(木)	令和 2年 6月19日(金)
朝食		米飯 みそ汁 とろろ芋 炒り豆腐 味付けのり 牛乳	パン ポタージュ スクランブルエッグ ベーコンソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもどきの煮付け 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ビーフソテー ほうれん草のお浸し
昼食		米飯 さばの南蛮漬け 焼きそば かにかまロール 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き チーズドック ほうれん草のポン酢和え れんこんのピリ辛煮 フルーツ	米飯 揚げたらのきのこあん かけ ミニドック カラフルピーマンソテー さつま芋のレモン煮 菜の花のピーナツ和え さくら大根漬け	米飯 野菜の肉巻き 厚焼き玉子 里芋とコンニャクの味噌炒め 小松菜とかにかまの和え物 ひじきと竹輪の煮物 フルーツ
夕食	チキンライス ミルクスープ エビフライ 豆とひじきのサラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 チンジャオロースー シュウマイ コーヒーゼリー	カレーライス 絹揚げのなめ茸のせ パプリカのマリネ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 タンドリーチキン 春雨サラダ エクレア	
給与量	エネルギー :1228 kcal たんぱく質: 42.7 g 脂 質 : 50.3 g 炭水化物 : 147.7 g 食塩相当量: 5.5 g	エネルギー :2577 kcal たんぱく質: 94.8 g 脂 質 : 73.0 g 炭水化物 : 369.5 g 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー :2820 kcal たんぱく質: 98.5 g 脂 質 : 105.1 g 炭水化物 : 357.0 g 食塩相当量: 11.2 g	エネルギー :2692 kcal たんぱく質: 97.1 g 脂 質 : 73.2 g 炭水化物 : 397.6 g 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー :1510 kcal たんぱく質: 69.2 g 脂 質 : 27.6 g 炭水化物 : 239.3 g 食塩相当量: 7.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 6月22日(月)	令和 2年 6月23日(火)	令和 2年 6月24日(水)	令和 2年 6月25日(木)	令和 2年 6月26日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコン のソテー 味付けのり 牛乳	パン ミートオムレツ レタスのサラダ ボイルウインナー ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜ソテー のり佃煮 牛乳	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもどきの煮付け 牛乳
昼食		米飯 さばの味噌煮 ミニチキンカツ 切り干し大根煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 ミックスフライ れんこんのピリ辛煮 さつま芋のみつ煮 ボイルブロッコリー	米飯 豚肉のしぐれ煮 厚焼き玉子 ピーマンのかにかま和え 里芋と野菜の煮物 フルーツ	米飯 チーズハンバーグ フライドポテト えび入りシュウマイ 菜の花のからし和え 大豆とひじきの煮物 フルーツ
夕食	中華丼 中華スープ 餃子 春雨サラダ シュークリーム	米飯 すまし汁 豚肉と野菜の香味炒め 冷や奴 もやしとコーンのサラ ダ プリン	米飯 みそ汁 鶏もも肉の生姜焼き 野菜と豆のサラダ フルーツ	冷やしソーメン 枝豆ごはん かき揚げ フルーツ カルピス	
給与量	エネルギー :1091 kcal たんぱく質: 39.4 g 脂 質 : 31.2 g 炭水化物 : 156.4 g 食塩相当量: 4.1 g	エネルギー :2491 kcal たんぱく質: 108.4 g 脂 質 : 63.3 g 炭水化物 : 356.3 g 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー :2864 kcal たんぱく質: 94.3 g 脂 質 : 112.0 g 炭水化物 : 358.1 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :2700 kcal たんぱく質: 101.4 g 脂 質 : 62.8 g 炭水化物 : 414.7 g 食塩相当量: 12.6 g	エネルギー :1794 kcal たんぱく質: 60.6 g 脂 質 : 58.1 g 炭水化物 : 250.6 g 食塩相当量: 6.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 6月29日(月)	令和 2年 6月30日(火)	令和 2年 7月 1日(水)	令和 2年 7月 2日(木)	令和 2年 7月 3日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 竹輪とレンコンの煮物 味付けのり 牛乳			
昼食		米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 かぼちやの素揚げ 五目金平 ほうれん草としめじの 和え物 フルーツ			
夕食	チャーハン 春巻き 中華風和え物 コーヒーゼリー 牛乳	米飯 みそ汁 豚肉の角煮 野菜サラダ フルーツ			
給与量	エネルギー : 1143 kcal たんぱく質 : 41.8 g 脂 質 : 41.1 g 炭水化物 : 146.2 g 食塩相当量 : 4.6 g	エネルギー : 2660 kcal たんぱく質 : 91.1 g 脂 質 : 83.6 g 炭水化物 : 368.4 g 食塩相当量 : 7.0 g			