

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 8月31日(月)	令和 2年 9月 1日(火)	令和 2年 9月 2日(水)	令和 2年 9月 3日(木)	令和 2年 9月 4日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ボイルウインナー 野菜ソテー 牛乳	パン 豆乳 スクランブルエッグ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 なすとピーマンの味噌炒め 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 チンゲン菜のソテー ふりかけ
昼食		米飯 さけフライ ミートボール 五目金平 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 豚肉のロール巻き つくね串照焼 チーズかぼちゃ ひじき煮 ボイルブロッコリー	米飯 鶏肉の磯風ソテー かにかまロール 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ	米飯 さわらの西京焼き かぼちゃとしし唐の素揚げ 厚焼き玉子 ごぼうの甘辛煮 菜の花のおひたし フルーツ
夕食	米飯 ワントンスープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ オレンジゼリー	米飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 青りんごゼリー	米飯 みそ汁 メルルーサの甘酢あんかけ 肉じゃが 杏仁豆腐	かつ丼 みそ汁 炊き合わせ オレンジゼリー 浅漬け	
給与量	エネルギー : 961 kcal たんぱく質 : 41.1 g 脂 質 : 23.2 g 炭水化物 : 140.5 g 食塩相当量 : 2.9 g	エネルギー : 2574 kcal たんぱく質 : 85.5 g 脂 質 : 74.7 g 炭水化物 : 377.7 g 食塩相当量 : 7.5 g	エネルギー : 2432 kcal たんぱく質 : 100.2 g 脂 質 : 75.2 g 炭水化物 : 328.5 g 食塩相当量 : 7.8 g	エネルギー : 2545 kcal たんぱく質 : 103.4 g 脂 質 : 80.9 g 炭水化物 : 337.9 g 食塩相当量 : 9.1 g	エネルギー : 1342 kcal たんぱく質 : 48.3 g 脂 質 : 30.7 g 炭水化物 : 210.9 g 食塩相当量 : 4.9 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 9月 7日(月)	令和 2年 9月 8日(火)	令和 2年 9月 9日(水)	令和 2年 9月10日(木)	令和 2年 9月11日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け 味付けのり	パン 牛乳 オムレツ ウインナー 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 ちくわと玉ねぎのカレ ー炒め 小松菜と油揚げの煮浸 し	米飯 みそ汁 温泉卵 煮物
昼食		米飯 鮭のみそマヨネーズ焼 き 切り干し大根の煮物 うずら卵フライ 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鶏肉のみそ焼き シュウマイ れんこんの金平風 春菊のお浸し	米飯 メンチカツ ごぼうとコンニャクの 味噌煮 プチグラタン ボイルブロッコリー フルーツ	米飯 さばの竜田揚げ かにかまロール 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ
夕食	チキンライス コーンスープ 野菜サラダ コーヒーゼリー	米飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ アイスクリーム	きのこスパゲティ いかリング ブロッコリーのサラダ 牛乳	チキンカレー 牛乳 わかめのサラダ マンゴープリン	
給与量	エネルギー : 828 kcal たんぱく質 : 31.2 g 脂 質 : 24.5 g 炭水化物 : 117.2 g 食塩相当量 : 3.9 g	エネルギー : 2536 kcal たんぱく質 : 86.9 g 脂 質 : 82.2 g 炭水化物 : 346.9 g 食塩相当量 : 8.2 g	エネルギー : 2479 kcal たんぱく質 : 100.7 g 脂 質 : 92.6 g 炭水化物 : 300.6 g 食塩相当量 : 7.8 g	エネルギー : 2467 kcal たんぱく質 : 76.1 g 脂 質 : 70.2 g 炭水化物 : 369.8 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 1395 kcal たんぱく質 : 49.2 g 脂 質 : 36.3 g 炭水化物 : 205.7 g 食塩相当量 : 5.1 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 9月14日(月)	令和 2年 9月15日(火)	令和 2年 9月16日(水)	令和 2年 9月17日(木)	令和 2年 9月18日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ハムと野菜のソテー 牛乳	パン 豆乳 スクランブルエッグ もやしの炒め物 ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ほうれん草のソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 ニラと油揚げの卵とじ マカロニサラダ 味付けのり
昼食		米飯 さわらの西京焼き 錦糸シュウマイ ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き かぼちゃのチーズ焼き まいたけと竹輪のきんぴら ほうれん草のごま和え	米飯 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 大学芋 春菊のからし和え フルーツ	米飯 イカフライ えび寄せフライ 里芋の南蛮煮 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ キャンディチーズ
夕食	チャーハン 中華スープ 餃子 春雨の中華和え 杏仁豆腐	米飯 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き フライドポテト	米飯 みそ汁 えび天とかき揚げ 里芋と野菜の煮物	栗ご飯 すまし汁 豚肉の角煮 おひたし 白玉団子	
給与量	エネルギー : 855 kcal たんぱく質 : 25.7 g 脂 質 : 23.4 g 炭水化物 : 132.4 g 食塩相当量 : 4.8 g	エネルギー : 2437 kcal たんぱく質 : 94.6 g 脂 質 : 75.5 g 炭水化物 : 332.8 g 食塩相当量 : 7.3 g	エネルギー : 2434 kcal たんぱく質 : 103.8 g 脂 質 : 78.6 g 炭水化物 : 312.6 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 2649 kcal たんぱく質 : 84.5 g 脂 質 : 81.3 g 炭水化物 : 377.6 g 食塩相当量 : 7.9 g	エネルギー : 1570 kcal たんぱく質 : 50.4 g 脂 質 : 47.3 g 炭水化物 : 226.0 g 食塩相当量 : 5.1 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 9月21日(月)	令和 2年 9月22日(火)	令和 2年 9月23日(水)	令和 2年 9月24日(木)	令和 2年 9月25日(金)
朝食				米飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 チンゲン菜のソテー ふりかけ	米飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とコーンのソテー きゃらぶき
昼食				米飯 トンカツ ポテトもち もやしとハムの華風和え 切り干し大根の煮物 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 錦糸シュウマイ れんこんの金平風 インゲンのごま和え
夕食			米飯 キャベツのスープ チーズハンバーグ 海藻サラダ アイスクリーム	スパゲッティ・ナポリタン ミルクスープ ポテタマサラダ シュークリーム	
給与量			エネルギー : 987 kcal たんぱく質 : 32.0 g 脂 質 : 28.1 g 炭水化物 : 149.3 g 食塩相当量 : 3.9 g	エネルギー : 2598 kcal たんぱく質 : 97.4 g 脂 質 : 90.0 g 炭水化物 : 338.5 g 食塩相当量 : 12.0 g	エネルギー : 1463 kcal たんぱく質 : 50.9 g 脂 質 : 41.9 g 炭水化物 : 212.5 g 食塩相当量 : 5.5 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 9月28日(月)	令和 2年 9月29日(火)	令和 2年 9月30日(水)	令和 2年10月 1日(木)	令和 2年10月 2日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー 牛乳	パン コーヒー牛乳 ミートオムレツ 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 もやしの炒め物 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 小松菜のツナ炒め 味付けのり
昼食		米飯 さばの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 大根のポン酢和え ひじき煮 フルーツ	米飯 ささみチーズカツ ミートボール さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 豚肉ときのこの生姜炒め 里芋の煮ころがし 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 ビッグチキン つくね串照焼 さつま芋とリンゴの重ね煮 ほうれん草としめじの和え物
夕食	五目ご飯 みそ汁 揚げだし豆腐 大根サラダ オレンジゼリー	わかめご飯 豚汁 ポテトコロッケ おひたし プリン	米飯 けんちん汁 カレーの野菜あんかけ マカロニサラダ フルーツ	野菜カレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	
給与量	エネルギー :1079 kcal たんぱく質: 36.2 g 脂 質 : 36.9 g 炭水化物 : 145.7 g 食塩相当量: 4.6 g	エネルギー :2452 kcal たんぱく質: 91.8 g 脂 質 : 81.0 g 炭水化物 : 331.2 g 食塩相当量: 9.9 g	エネルギー :2658 kcal たんぱく質: 107.0 g 脂 質 : 87.4 g 炭水化物 : 349.4 g 食塩相当量: 10.0 g	エネルギー :2610 kcal たんぱく質: 71.7 g 脂 質 : 100.3 g 炭水化物 : 341.8 g 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー :1400 kcal たんぱく質: 40.0 g 脂 質 : 32.5 g 炭水化物 : 230.3 g 食塩相当量: 4.2 g