

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 のり佃煮	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 さつま芋のレモン煮 ほうれん草としめじの和え物 りんご
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 ポテトコロケ おひたし プリン	米飯 けんちん汁 カレイの野菜あんかけ 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 :2659 kcal たんぱく質: 74.7 g 脂 質 : 102.9 g 炭水化物 : 345.2 g 食塩相当量: 8.6 g	エネルギー :1447 kcal たんぱく質: 40.5 g 脂 質 : 32.8 g 炭水化物 : 242.3 g 食塩相当量: 4.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年10月 5日(月)	令和 2年10月 6日(火)	令和 2年10月 7日(水)	令和 2年10月 8日(木)	令和 2年10月 9日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け ごま昆布	パン キャベツのスープ スクランブルエッグ ウインナー ヨーグルト	米飯 みそ汁 温泉卵 切り干し大根の煮物 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 野菜の煮付け のりたま
昼食		米飯 さわらの西京焼き 厚焼き玉子 コーンコロッセ ごぼうの甘辛煮 ほうれん草としめじの 和え物 フルーツ	米飯 豚肉のカレー焼き プチグラタン ポテトベーコンソテー ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ	米飯 ささみチーズフライ シュウマイ チーズかぼちゃ 小松菜のツナ炒め フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き えび寄せフライ フライドポテト ブロッコリーのごま和え フルーツ
夕食	中華丼 中華スープ 春巻き 中華和え 杏仁豆腐	米飯 コーンスープ 若鶏のトマト煮 ひじきのサラダ フルーツ	米飯 けんちん汁 魚ののちりソース煮 春菊のお浸し シェーククリーム	米飯 田舎汁 和風ハンバーグ トマトのサラダ プリン	
給与量	エネルギー : 850 kcal たんぱく質 : 31.3 g 脂 質 : 26.0 g 炭水化物 : 116.7 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2408 kcal たんぱく質 : 95.0 g 脂 質 : 67.7 g 炭水化物 : 343.3 g 食塩相当量 : 8.7 g	エネルギー : 2523 kcal たんぱく質 : 97.5 g 脂 質 : 89.3 g 炭水化物 : 321.8 g 食塩相当量 : 8.0 g	エネルギー : 2438 kcal たんぱく質 : 84.5 g 脂 質 : 70.9 g 炭水化物 : 353.5 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 1585 kcal たんぱく質 : 61.6 g 脂 質 : 40.6 g 炭水化物 : 234.1 g 食塩相当量 : 4.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年10月12日(月)	令和 2年10月13日(火)	令和 2年10月14日(水)	令和 2年10月15日(木)	令和 2年10月16日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜ソテー 味付けのり	パン コーンスープ オムレツ キャベツのソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草とコーンのソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 がんと野菜の煮付け ふりかけ
昼食		わかめご飯 アジフライ スパソテー ミートボール 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 鶏肉のくわ焼き 錦糸シュウマイ れんこんの金平風 ほうれん草のお浸し キャンディチーズ	米飯 チーズハンバーグ かにかまロール 切り昆布の煮物 インゲンのごま和え フルーツ	米飯 チキン南蛮 マカロニソテー 根菜とさつま揚げの煮物 ほうれん草としめじの和え物
夕食	チキンライス 具たくさんポトフ 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	チキンとトマトのスパゲティ アメリカンドッグ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 スイートポテト	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 : 890 kcal たんぱく質 : 31.7 g 脂 質 : 30.3 g 炭水化物 : 119.9 g 食塩相当量 : 2.9 g	エネルギー : 2453 kcal たんぱく質 : 82.6 g 脂 質 : 76.2 g 炭水化物 : 345.3 g 食塩相当量 : 8.8 g	エネルギー : 2653 kcal たんぱく質 : 98.8 g 脂 質 : 95.3 g 炭水化物 : 338.4 g 食塩相当量 : 7.4 g	エネルギー : 2585 kcal たんぱく質 : 88.3 g 脂 質 : 73.4 g 炭水化物 : 380.4 g 食塩相当量 : 8.7 g	エネルギー : 1587 kcal たんぱく質 : 64.2 g 脂 質 : 48.2 g 炭水化物 : 210.9 g 食塩相当量 : 6.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年10月19日(月)	令和 2年10月20日(火)	令和 2年10月21日(水)	令和 2年10月22日(木)	令和 2年10月23日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 白菜と椎茸と竹輪の煮物 ふりかけ	パン コンソメスープ ミートオムレツ フライドポテト	米飯 みそ汁 とろろ芋 インゲンの肉みそ炒め 味付けのり	米飯 みそ汁 焼きさつまあげ チンゲン菜とあさりのソテー のりたま
昼食		米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 肉だんご さつま芋煮 春菊のお浸し フルーツ	米飯 ソースカツ プチグラタン ひじきと竹輪の煮物 大根のポン酢和え フルーツ	米飯 タンドリーチキン 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草の磯辺和え メンコちゃんゼリー	米飯 豚肉のみそ風味炒め チーズかぼちゃ 大根のきんぴら風 菜の花のおひたし
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 豚汁 鶏肉の風味焼き (ホイ ル焼き) ピーマンのソテー フルーツ	米飯 クリームシチュー 野菜サラダ 栗のケーキ	米飯 けんちん汁 いかリングフライ ポテトサラダ プリン	
給与量	エネルギー : 899 kcal たんぱく質 : 25.8 g 脂 質 : 24.2 g 炭水化物 : 140.4 g 食塩相当量 : 6.1 g	エネルギー : 2266 kcal たんぱく質 : 90.9 g 脂 質 : 58.9 g 炭水化物 : 331.3 g 食塩相当量 : 7.7 g	エネルギー : 2420 kcal たんぱく質 : 84.8 g 脂 質 : 69.9 g 炭水化物 : 354.5 g 食塩相当量 : 6.7 g	エネルギー : 2288 kcal たんぱく質 : 74.4 g 脂 質 : 64.8 g 炭水化物 : 340.7 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 1326 kcal たんぱく質 : 52.7 g 脂 質 : 30.1 g 炭水化物 : 203.3 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10月26日(月)	令和 2年10月27日(火)	令和 2年10月28日(水)	令和 2年10月29日(木)	令和 2年10月30日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒り煮 味付けのり	パン 白菜のスープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 菜の花和え のり佃煮	米飯 みそ汁 温泉卵 もやしの炒め物
昼食		米飯 さけフライ カラフルピーマンソテー 白菜とほうれん草のポ ン酢和え 焼きそば フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 大学芋 かにかまロール ほうれん草のなめ茸和 え フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ ごぼうの甘辛煮 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフラ イ つくね串照焼 五目金平 ブロッコリーとかにか まのサラダ こんにゃくゼリー
夕食	五目ご飯 すまし汁 牛肉コロッケ カリフラワーのお浸し フルーツ	米飯 卵スープ 酢豚 マカロニサラダ カルピス	チキンカレー 牛乳 わかめのサラダ アイスクリーム	米飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ バンバンジーサラダ 牛乳かん	
給与量	エネルギー : 802 kcal たんぱく質 : 26.8 g 脂 質 : 11.7 g 炭水化物 : 147.2 g 食塩相当量 : 4.9 g	エネルギー : 2365 kcal たんぱく質 : 84.2 g 脂 質 : 58.1 g 炭水化物 : 362.4 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 2619 kcal たんぱく質 : 85.4 g 脂 質 : 84.3 g 炭水化物 : 366.0 g 食塩相当量 : 11.3 g	エネルギー : 2411 kcal たんぱく質 : 88.4 g 脂 質 : 69.2 g 炭水化物 : 345.1 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 1374 kcal たんぱく質 : 46.5 g 脂 質 : 28.6 g 炭水化物 : 223.4 g 食塩相当量 : 5.8 g