

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年11月 2日(月)	令和 2年11月 3日(火)	令和 2年11月 4日(水)	令和 2年11月 5日(木)	令和 2年11月 6日(金)
朝食				米飯 みそ汁 魚の塩焼き 大根のきんぴら風 のりたま	米飯 みそ汁 目玉焼き インゲンのバター炒め 味付けのり
昼食				米飯 チーズハンバーグ ほうれん草とコーンの ソテー ウインナー 里芋の味付け揚げ フルーツ	米飯 アジフライ えび寄せフライ 金平ごぼう ほうれん草の磯辺和え フルーツ
夕食			米飯 きのこ汁 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ プリン	チャーシューめん 餃子 中華サラダ 杏仁豆腐	
給与量			エネルギー : 981 kcal たんぱく質 : 33.0 g 脂 質 : 35.9 g 炭水化物 : 126.7 g 食塩相当量 : 2.4 g	エネルギー : 2320 kcal たんぱく質 : 89.7 g 脂 質 : 59.5 g 炭水化物 : 346.2 g 食塩相当量 : 13.5 g	エネルギー : 1328 kcal たんぱく質 : 51.0 g 脂 質 : 32.1 g 炭水化物 : 199.6 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11月 9日(月)	令和 2年11月10日(火)	令和 2年11月11日(水)	令和 2年11月12日(木)	令和 2年11月13日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー 味付けのり	パン スープ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 切り干し大根煮 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 チンゲン菜のソテー ふりかけ
昼食		米飯 サケのネギみそ焼き カラフルピーマンソテー チーズかぼちゃ 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 メンチカツ さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ	米飯 鶏肉の南部焼き れんこんの金平風 ブロッコリーとわかめの和え物 こんにゃくゼリー	米飯 豚肉のオイスターソース焼き かにかまロール ひじきと竹輪の煮物 小松菜のごま和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 肉豆腐 ワカメの和え物 オレンジゼリー	米飯 ワンタンスープ 酢豚 ブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ フルーツ	米飯 かきたま汁 野菜の天ぷら 里芋の南蛮煮 フルーツ	
給与量	エネルギー : 893 kcal たんぱく質 : 33.6 g 脂 質 : 23.3 g 炭水化物 : 130.7 g 食塩相当量 : 2.5 g	エネルギー : 2401 kcal たんぱく質 : 88.7 g 脂 質 : 70.0 g 炭水化物 : 344.1 g 食塩相当量 : 11.2 g	エネルギー : 2517 kcal たんぱく質 : 80.8 g 脂 質 : 85.4 g 炭水化物 : 353.7 g 食塩相当量 : 13.8 g	エネルギー : 2499 kcal たんぱく質 : 76.6 g 脂 質 : 82.2 g 炭水化物 : 349.5 g 食塩相当量 : 7.5 g	エネルギー : 1300 kcal たんぱく質 : 53.6 g 脂 質 : 26.1 g 炭水化物 : 207.6 g 食塩相当量 : 6.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年11月16日(月)	令和 2年11月17日(火)	令和 2年11月18日(水)	令和 2年11月19日(木)	令和 2年11月20日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 さつま揚げの煮物 白菜とツナの炒り煮 味付けのり	パン 野菜スープ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 さつま揚げの生姜煮 キャベツのおかか和え ごま昆布	米飯 みそ汁 野菜の卵とじ がんもどきの煮付け 味付けのり
昼食		米飯 鮭の西京焼き 厚焼き玉子 大根のおかか煮 コーンコロケ 菜の花のおひたし フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き プチグラタン じゃが芋のベーコン炒め 小松菜の煮びたし フルーツ	米飯 鶏肉のチーズ焼き シュウマイ まいたけと竹輪のきんぴら ほうれん草の土佐和え フルーツ	米飯 チーズインはんぺんフライ 錦糸シュウマイ 大学芋 春菊のお浸し メンコちゃんゼリー
夕食	かつ丼 みそ汁 白菜とほうれん草のポ ン酢和え フルーツ	米飯 みそ汁 若鶏のクリーム煮 大根サラダ チーズケーキ	米飯 けんちん汁 カレーの竜田揚げ 野菜サラダ フルーツ白玉	焼うどん わかめスープ 春巻き かぼちゃサラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 909 kcal たんぱく質 : 34.6 g 脂 質 : 34.1 g 炭水化物 : 109.1 g 食塩相当量 : 4.1 g	エネルギー : 2588 kcal たんぱく質 : 99.3 g 脂 質 : 80.2 g 炭水化物 : 352.6 g 食塩相当量 : 9.4 g	エネルギー : 2400 kcal たんぱく質 : 90.1 g 脂 質 : 70.8 g 炭水化物 : 341.1 g 食塩相当量 : 8.1 g	エネルギー : 2579 kcal たんぱく質 : 103.5 g 脂 質 : 86.3 g 炭水化物 : 337.8 g 食塩相当量 : 11.9 g	エネルギー : 1506 kcal たんぱく質 : 41.2 g 脂 質 : 37.1 g 炭水化物 : 244.1 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11月23日(月)	令和 2年11月24日(火)	令和 2年11月25日(水)	令和 2年11月26日(木)	令和 2年11月27日(金)
朝食			パン コンソメスープ ミートオムレツ ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き もやしと油揚げのごま酢和え 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 インゲンの肉みそ炒め 味付けのり
昼食			米飯 鶏肉の香味焼き ポテトもち 金平ごぼう 菜の花和え フルーツ	米飯 ささみのしそ巻き天ぷら ミートボール 小松菜のソテー 春雨の華風和え フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き かにかまロール ごぼうの炒り煮 ブロッコリーのごま和え キャンディチーズ
夕食		米飯 田舎汁 さけフライ もやしとハムの炒め コーヒーゼリー	米飯 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ フルーツ	
給与量		エネルギー : 984 kcal たんぱく質 : 38.7 g 脂 質 : 32.5 g 炭水化物 : 128.7 g 食塩相当量 : 3.9 g	エネルギー : 2556 kcal たんぱく質 : 99.4 g 脂 質 : 91.2 g 炭水化物 : 319.3 g 食塩相当量 : 7.5 g	エネルギー : 2436 kcal たんぱく質 : 85.0 g 脂 質 : 72.8 g 炭水化物 : 349.3 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 1352 kcal たんぱく質 : 52.4 g 脂 質 : 30.3 g 炭水化物 : 208.0 g 食塩相当量 : 5.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年11月30日(月)	令和 2年12月 1日(火)	令和 2年12月 2日(水)	令和 2年12月 3日(木)	令和 2年12月 4日(金)
朝食	米飯 白菜のスープ 卵焼き ウィンナーと野菜のソテー 味付けのり				
昼食	米飯 さわらの西京焼き ミートボール チーズかぼちゃ ほうれん草のお浸し フルーツ				
夕食	米飯 わかめスープ 八宝菜 中華風和え物 アイスクリーム				
給与量	エネルギー : 2380 kcal たんぱく質 : 102.4 g 脂 質 : 61.7 g 炭水化物 : 343.0 g 食塩相当量 : 8.1 g				