

# 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 ウインナーと野菜のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 納豆 じゃが芋の煮付け 味付けのり	パン ポタージュ ハムエッグ 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 大根のきんぴら風 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 野菜ソテー ふりかけ
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	米飯 トンカツ 厚焼き玉子 ごぼうの炒り煮 春菊のお浸し キャンディチーズ	米飯 さばの竜田揚げ 野菜の煮付け 錦糸シュウマイ 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き かにかまロール 金平ごぼう 菜の花のおひたし フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き つくね串照焼 カラフルピーマンソテー もやしとハムの華風和え キャンディチーズ
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	焼きそば 中華スープ 鶏肉の塩麴焼き 牛乳かん	米飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根とひじきのサラダ コーヒーゼリー	ポークカレー 牛乳 シルバーサラダ りんごのコンポート	
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	エネルギー :2580 kcal たんぱく質: 102.6 g 脂 質 : 71.2 g 炭水化物 : 365.2 g 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー :2605 kcal たんぱく質: 96.3 g 脂 質 : 96.5 g 炭水化物 : 329.2 g 食塩相当量: 11.1 g	エネルギー :2599 kcal たんぱく質: 86.6 g 脂 質 : 84.1 g 炭水化物 : 360.1 g 食塩相当量: 10.6 g	エネルギー :1350 kcal たんぱく質: 57.1 g 脂 質 : 32.2 g 炭水化物 : 199.1 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12月 7日(月)	令和 2年12月 8日(火)	令和 2年12月 9日(水)	令和 2年12月10日(木)	令和 2年12月11日(金)
朝食	パン 野菜スープ オムレツ ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 切り干し大根煮 味付けのり	パン コーンスープ ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ ベーコンソテー ふりかけ	米飯 みそ汁 焼きさつまあげ 切り昆布の煮物 味付けのり
昼食	米飯 サケのネギみそ焼き いかリングフライ 大豆とひじきの煮物 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き プチグラタン ブロッコリーとわかめの和え物 れんこんの金平風 メンコちゃんゼリー	米飯 タラのあけぼの揚げ ささみのしそ巻き天ぷら 厚焼き玉子 さつま芋のみつ煮 ほうれん草のナムル フルーツ	米飯 メンチカツ ポテトもち 里芋のユズ味噌 インゲンのごま和え フルーツ	米飯 鶏もも肉の生姜焼き かにかまロール 枝豆とひじきのサラダ ブロッコリーのソテー
夕食	エビピラフ 具たくさんポトフ クリームコロッケ フルーツ	米飯 ロールキャベツ サケのチーズ焼き 野菜サラダ コーヒーゼリー	米飯 かきたま汁 肉豆腐 ポテトのチーズ焼き フルーツ	けんちんうどん 春巻き わかめのサラダ フルーツ チーズドック	
給与量	エネルギー :2330 kcal たんぱく質: 81.4 g 脂 質 : 67.7 g 炭水化物 : 345.3 g 食塩相当量: 11.7 g	エネルギー :2529 kcal たんぱく質: 95.2 g 脂 質 : 85.5 g 炭水化物 : 331.4 g 食塩相当量: 6.9 g	エネルギー :2391 kcal たんぱく質: 93.8 g 脂 質 : 76.8 g 炭水化物 : 321.5 g 食塩相当量: 8.9 g	エネルギー :2554 kcal たんぱく質: 80.9 g 脂 質 : 91.6 g 炭水化物 : 338.3 g 食塩相当量: 11.5 g	エネルギー :1475 kcal たんぱく質: 58.7 g 脂 質 : 44.1 g 炭水化物 : 204.3 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12月14日(月)	令和 2年12月15日(火)	令和 2年12月16日(水)	令和 2年12月17日(木)	令和 2年12月18日(金)
朝食	米飯 みそ汁 納豆 にら玉 味付けのり	米飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草のなめ茸和え のりたま	パン 白菜のスープ ミートオムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 炒り卵 おひたし ふりかけ	米飯 みそ汁 焼き魚 白菜とほうれん草のポ ン酢和え 味付けのり
昼食	米飯 ぶりの照り焼き 里芋の味付け揚げ ひじき煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め 錦糸シュウマイ まいたけと竹輪のきん ぴら 春雨の華風和え	米飯 鶏肉の磯風ソテー 大学芋 焼きそば ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 さけフライ つくね串照焼 野菜の煮付け 春菊のごま和え	米飯 豚肉の立田揚げ チーズかぼちゃ 切り干し大根煮 ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 おでん 鶏手羽餃子 ポテトサラダ オレンジゼリー	塩ラーメン 餃子 大根サラダ プリン	米飯 けんちん汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ フルーツ	米飯 ビーフシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	
給与量	エネルギー :2678 kcal たんぱく質: 93.3 g 脂 質 : 92.9 g 炭水化物 : 356.8 g 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー :2358 kcal たんぱく質: 85.2 g 脂 質 : 69.6 g 炭水化物 : 335.0 g 食塩相当量: 14.6 g	エネルギー :2710 kcal たんぱく質: 93.7 g 脂 質 : 95.5 g 炭水化物 : 355.6 g 食塩相当量: 10.4 g	エネルギー :2531 kcal たんぱく質: 84.4 g 脂 質 : 86.7 g 炭水化物 : 335.6 g 食塩相当量: 8.9 g	エネルギー :1462 kcal たんぱく質: 53.3 g 脂 質 : 42.7 g 炭水化物 : 206.3 g 食塩相当量: 3.9 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年12月21日(月)	令和 2年12月22日(火)	令和 2年12月23日(水)	令和 2年12月24日(木)	令和 2年12月25日(金)
朝食	パン コーンスープ 巣ごもり卵 ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 じゃが芋とベーコンの 煮物 のりたま	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯 みそ汁 ボイルウインナー ほうれん草とベーコン のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 白菜とツナの炒り煮 のりたま
昼食	米飯 鮭の西京焼き えび寄せフライ 五目金平 冬至かぼちゃ 菜の花のからし和え	米飯 チーズハンバーグ プチグラタン コンニャクのおかか煮 ほうれん草と揚げのお 浸し フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ かにかまロール れんこんの金平風 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 タラのムニエル カラフルピーマンソテ ー つくね串照焼 ひじき煮 春菊のお浸し キャンディチーズ	米飯 ささみチーズカツ 錦糸シュウマイ 切り昆布の煮物 ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 中華スープ 白マーボー豆腐 春雨サラダ スイートポテト	菜飯 すいとん汁 アジフライ きゅうりとわかめの生 姜和え コーヒーゼリー	米飯 ポークストロガノフ スパゲティサラダ 牛乳 アイスクリーム	米飯 ミネストローネ ビッグチキン フライドポテト 野菜サラダ ショートケーキ サイダー	
給与量	エネルギー : 2492 kcal たんぱく質 : 91.4 g 脂 質 : 72.3 g 炭水化物 : 356.0 g 食塩相当量 : 11.9 g	エネルギー : 2361 kcal たんぱく質 : 86.9 g 脂 質 : 56.7 g 炭水化物 : 362.9 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 2683 kcal たんぱく質 : 94.1 g 脂 質 : 97.3 g 炭水化物 : 344.1 g 食塩相当量 : 9.4 g	エネルギー : 2871 kcal たんぱく質 : 85.2 g 脂 質 : 98.7 g 炭水化物 : 401.3 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 1412 kcal たんぱく質 : 62.4 g 脂 質 : 33.1 g 炭水化物 : 207.6 g 食塩相当量 : 4.8 g