

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 2月 1日(月)	令和 3年 2月 2日(火)	令和 3年 2月 3日(水)	令和 3年 2月 4日(木)	令和 3年 2月 5日(金)
朝食	パン 牛乳 オムレツ ツナソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 菜の花のおひたし 牛乳	パン 野菜スープ グリルハム ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルト 野菜ジュース	米飯 みそ汁 にら玉 切り干し大根の煮付け のり佃煮	米飯 みそ汁 炒り豆腐 とろろ芋 きゃらぶき
昼食	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ミートボール 切り干し大根煮 ほうれん草の土佐和え フルーツ	米飯 ハンバーグ フライドポテト キャベツの青のり和え ブロッコリーのソテー フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 錦糸シュウマイ ひじきと竹輪の煮物 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 イカフライ えび寄せフライ 五目金平 さつま芋のレモン煮 ほうれん草の磯辺和え	米飯 さわらの西京焼き 里芋のごま味噌煮 カラフルピーマンソテー ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ
夕食	わかめご飯 みそ汁 ヒレカツ マカロニサラダ 杏仁豆腐	海苔巻き いなり寿司 けんちん汁 ビッグチキン 節分豆 いちご	米飯 豚汁 カレイの野菜あんかけ きゅうりとわかめの生 姜和え シュークリーム	スパゲティ・ミートソース コーンスープ ポテトサラダ ショートケーキ	
給与量	エネルギー :2402 kcal たんぱく質: 96.5 g 脂 質 : 72.9 g 炭水化物 : 332.5 g 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー :2935 kcal たんぱく質: 101.3 g 脂 質 : 89.7 g 炭水化物 : 421.3 g 食塩相当量: 13.1 g	エネルギー :2474 kcal たんぱく質: 100.4 g 脂 質 : 78.2 g 炭水化物 : 335.8 g 食塩相当量: 10.4 g	エネルギー :2720 kcal たんぱく質: 93.2 g 脂 質 : 80.8 g 炭水化物 : 390.6 g 食塩相当量: 12.7 g	エネルギー :1254 kcal たんぱく質: 43.9 g 脂 質 : 21.8 g 炭水化物 : 215.0 g 食塩相当量: 4.8 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 2月 8日(月)	令和 3年 2月 9日(火)	令和 3年 2月10日(水)	令和 3年 2月11日(木)	令和 3年 2月12日(金)
朝食	パン 牛乳 ウインナーソテー 温野菜 野菜スープ	米飯 みそ汁 ツナおろし 生揚げのそばろ煮 納豆	パン コーンスープ スクランブルエッグ 野菜ソテー ヨーグルト		米飯 みそ汁 魚の塩焼き 温泉卵 ピーマンのソテー
昼食	米飯 ポークピカタ かにかまロール 金平ごぼう 高野豆腐の含め煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 チキン南蛮 大根のきんぴら風 大豆とひじきの煮物 ボイルブロッコリー フルーツ	米飯 甘辛豚から揚げ さつま芋のごまサラダ 切り昆布の煮物 ほうれん草としめじの 和え物 フルーツ		米飯 鶏肉の南部焼き 里芋の味付け揚げ 切り干し大根の煮付け 菜の花のからし和え フルーツ
夕食	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華風和え物 餃子 コーヒーゼリー	ハヤシライス 牛乳 牛肉コロッケ スパゲティサラダ いちご アイスクリーム			
給与量	エネルギー :2695 kcal たんぱく質: 106.8 g 脂 質 : 93.2 g 炭水化物 : 346.2 g 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー :2955 kcal たんぱく質: 97.2 g 脂 質 : 98.4 g 炭水化物 : 407.1 g 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー :1697 kcal たんぱく質: 60.5 g 脂 質 : 67.6 g 炭水化物 : 206.7 g 食塩相当量: 6.0 g		エネルギー :1477 kcal たんぱく質: 61.1 g 脂 質 : 45.2 g 炭水化物 : 195.9 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 3年 2月15日(月)	令和 3年 2月16日(火)	令和 3年 2月17日(水)	令和 3年 2月18日(木)	令和 3年 2月19日(金)
朝食	パン ミートオムレツ インゲンのバター炒め ポテトスープ ヨーグルト	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け ほうれん草のソテー 納豆	パン スープ ボイルフランク もやしのツナ和え ヨーグルト	米飯 みそ汁 竹輪といんげんの炒め 温泉卵 味付けのり	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 とろろ芋 チンゲン菜のソテー
昼食	米飯 豚肉の八幡巻き れんこんの金平風 シュウマイ ひじきの煮付け 春菊のゆずポン酢和え	米飯 さばの竜田揚げ 厚焼き玉子 大豆と昆布の煮物 小松菜とかにかまの和え物 キャンディチーズ	米飯 鶏肉のから揚げ ポテトベーコンソテー きのこのさっと煮 おひたし フルーツ	米飯 サケのネギみそ焼き かぼちやの煮付け 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 メンチカツ プチグラタン たけのこの土佐煮 ブロッコリーのナムル キャンディチーズ
夕食	けんちんうどん おにぎり かき揚げ 小松菜のごま和え プリン	米飯 はるさめスープ 鶏肉のチリソース 大根サラダ バナナヨーグルト	えびピラフ 牛乳 ロールキャベツ マカロニサラダ チーズドック	あんかけ焼きそば わかめスープ 春巻き 杏仁豆腐 おにぎり	
給与量	エネルギー : 2487 kcal たんぱく質 : 96.4 g 脂 質 : 64.6 g 炭水化物 : 373.7 g 食塩相当量 : 12.4 g	エネルギー : 2308 kcal たんぱく質 : 93.4 g 脂 質 : 68.2 g 炭水化物 : 315.4 g 食塩相当量 : 8.8 g	エネルギー : 2698 kcal たんぱく質 : 98.4 g 脂 質 : 115.3 g 炭水化物 : 308.7 g 食塩相当量 : 10.3 g	エネルギー : 2435 kcal たんぱく質 : 84.1 g 脂 質 : 54.2 g 炭水化物 : 389.1 g 食塩相当量 : 11.6 g	エネルギー : 1572 kcal たんぱく質 : 57.9 g 脂 質 : 50.7 g 炭水化物 : 213.6 g 食塩相当量 : 6.1 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 2月22日(月)	令和 3年 2月23日(火)	令和 3年 2月24日(水)	令和 3年 2月25日(木)	令和 3年 2月26日(金)
朝食	パン 白菜のスープ ミートボール ピーマンのソテー ヨーグルト		パン ジュリエヌスープ オムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 目玉焼き じゃが芋とベーコンの煮物 味付けのり	米飯 みそ汁 魚の塩焼き キャベツのソテー のりたま
昼食	米飯 鮭の西京焼き 五目金平 かにかまロール 大学芋 ほうれん草のお浸し		米飯 ハムカツ 五目豆 錦糸シュウマイ インゲンのごま和え キャンディチーズ	米飯 さけフライ つくね串照焼 人参ソテー 筍とわらびの昆布煮 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ	米飯 鶏肉の竜田揚げ 厚焼き玉子 竹輪とレンコンのピリ辛炒め 小松菜のしらす和え フルーツ
夕食			米飯 クラムチャウダー 鶏肉のしょうゆ煮 かぼちゃサラダ アイスクリーム	スタミナ丼 すまし汁 豆腐のきのこあんかけ 根菜と豆のサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー :1475 kcal たんぱく質: 50.1 g 脂 質 : 42.1 g 炭水化物 : 220.0 g 食塩相当量: 6.9 g		エネルギー :2631 kcal たんぱく質: 98.7 g 脂 質 : 87.4 g 炭水化物 : 353.4 g 食塩相当量: 11.6 g	エネルギー :2353 kcal たんぱく質: 98.1 g 脂 質 : 57.3 g 炭水化物 : 350.3 g 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー :1445 kcal たんぱく質: 60.2 g 脂 質 : 39.8 g 炭水化物 : 200.8 g 食塩相当量: 5.9 g