

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 3月 1日(月)	令和 3年 3月 2日(火)	令和 3年 3月 3日(水)	令和 3年 3月 4日(木)	令和 3年 3月 5日(金)
朝食		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 スクランブルエッグ もやしごま和え 味付けのり
昼食		米飯 ささみのしそ巻き天ぷら レンコンとがんもの含め煮 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ			 米飯 アジフライ ミニハンバーグ コンニャクの甘辛煮 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ
給与量		エネルギー :1446 kcal たんぱく質: 48.7 g 脂 質 : 41.1 g 炭水化物 : 214.3 g 食塩相当量: 5.3 g			 エネルギー :1426 kcal たんぱく質: 57.5 g 脂 質 : 37.9 g 炭水化物 : 203.9 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 3年 3月 8日(月)	令和 3年 3月 9日(火)	令和 3年 3月10日(水)	令和 3年 3月11日(木)	令和 3年 3月12日(金)
朝食	パン 野菜スープ オムレツ 和風サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 白菜とツナの炒り煮 納豆 味付けのり	パン コーヒー牛乳 ボイルウインナー キャベツのソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 にら玉 ふりかけ	米飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー オムレツ のり佃煮
昼食	米飯 さばの竜田揚げ かぼちやのチーズ焼き がんもどきの煮付け ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 和風ハンバーグ コロケ ひじき煮 小松菜のおひたし	米飯 鮭の西京焼き ミートボール ごぼうサラダ 野菜の煮付け フルーツ	米飯 ヒレカツ かにかまロール れんこんの金平風 ほうれん草のごま和え	米飯 鶏肉のパン粉焼き 大学芋 ごぼうの炒り煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ
夕食	米飯 クリームシチュー メンチカツ スパソテー 大根サラダ フルーツ	米飯 けんちん汁 鶏の照り焼き ほうれん草のナムル 青りんごゼリー	チキンカレー 牛乳 ビッグチキン 大根サラダ アイスクリーム	味噌ラーメン 餃子 春雨の華風和え オレンジゼリー おにぎり	
給与量	エネルギー :2347 kcal たんぱく質: 84.4 g 脂 質 : 67.3 g 炭水化物 : 341.3 g 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー :2468 kcal たんぱく質: 89.5 g 脂 質 : 75.7 g 炭水化物 : 347.4 g 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー :2975 kcal たんぱく質: 101.4 g 脂 質 : 116.5 g 炭水化物 : 367.3 g 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー :2567 kcal たんぱく質: 105.8 g 脂 質 : 54.9 g 炭水化物 : 399.6 g 食塩相当量: 12.8 g	エネルギー :1692 kcal たんぱく質: 50.9 g 脂 質 : 47.0 g 炭水化物 : 258.8 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 3月15日(月)	令和 3年 3月16日(火)	令和 3年 3月17日(水)	令和 3年 3月18日(木)	令和 3年 3月19日(金)
朝食		パン 野菜スープ ミートオムレツ ミックスベジソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 ハムエッグ ボイルブロッコリー 味付けのり	米飯 みそ汁 焼きシシヤモ 小松菜のしらす和え ふりかけ	米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ 温泉卵 ほうれん草のソテー 味付けのり
昼食		米飯 レンコンのはさみ揚げ シュウマイ ほうれん草のおひたし がんもどきの煮付け フルーツ	米飯 ハンバーグ ウインナー チーズかぼちゃ 菜の花のワサビ和え さくら大根漬け	米飯 サケのネギみそ焼き メンチカツ 金平ごぼう ブロッコリーとわかめ の和え物	米飯 エビフライ つくね串照焼 まいたけと竹輪のきん ぴら ほうれん草のからし和 え フルーツ
夕食		スパゲッティ・ナポリ タン かぼちゃのポタージュ ビッグチキン 大根とかにかまのサラ ダ フルーツ	中華丼 中華スープ 揚げだし豆腐 春雨の酢の物	米飯 肉団子と白菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き ポテタマサラダ フルーツ	
給与量		エネルギー :2413 kcal たんぱく質: 83.9 g 脂 質 : 83.8 g 炭水化物 : 326.1 g 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー :2302 kcal たんぱく質: 81.4 g 脂 質 : 65.2 g 炭水化物 : 338.1 g 食塩相当量: 12.6 g	エネルギー :2396 kcal たんぱく質: 94.3 g 脂 質 : 76.5 g 炭水化物 : 315.3 g 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー :1390 kcal たんぱく質: 53.5 g 脂 質 : 31.7 g 炭水化物 : 217.0 g 食塩相当量: 6.4 g