

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 5月 31日(月)	令和 3年 6月 1日(火)	令和 3年 6月 2日(水)	令和 3年 6月 3日(木)	令和 3年 6月 4日(金)
朝食		米飯 みそ汁 もやしとハムの炒め 納豆 牛乳	パン 具たくさんポトフ ミートボール オムレツ ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 根菜とさつま揚げの煮物 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 カニメンチ 小松菜のソテー 牛乳
昼食		米飯 魚の塩焼き ポイルブロッコリー かにかまロール 五目金平 菜の花和え フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のソテー フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーのナムル えび入りシユウマイ キャンディチーズ	米飯 さばの竜田揚げ 金平ごぼう ポテトのマヨネーズ焼 き 菜の花のポン酢和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 ビツグチキン 豆腐のきこあんかけ アイスクリーム	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ プリン	チキンカレー 牛乳 野菜サラダ メロン タコ焼き	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 大根サラダ 白玉ぜんざい	
給与量	エネルギー : 1098 kcal たんぱく質 : 36.5 g 脂 質 : 37.5 g 炭水化物 : 150.3 g 食塩相当量 : 4.3 g	エネルギー : 2404 kcal たんぱく質 : 105.8 g 脂 質 : 52.4 g 炭水化物 : 361.0 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 2872 kcal たんぱく質 : 92.9 g 脂 質 : 109.5 g 炭水化物 : 370.7 g 食塩相当量 : 12.2 g	エネルギー : 2873 kcal たんぱく質 : 108.9 g 脂 質 : 87.5 g 炭水化物 : 392.9 g 食塩相当量 : 9.3 g	エネルギー : 1752 kcal たんぱく質 : 53.2 g 脂 質 : 58.1 g 炭水化物 : 244.1 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3年6月7日(月)	令和3年6月8日(火)	令和3年6月9日(水)	令和3年6月10日(木)	令和3年6月11日(金)	
朝食		米飯 みそ汁 納豆 切り干し大根煮 味付けのり 牛乳 サラダ	パン オムレツ ポイルウインナー サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 キヤベツのソテー ふりかけ 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き もやしとハムの華風和え 牛乳	
昼食		米飯 魚の照り焼き ささみのしそ巻き天ぷら 小松菜のごま和え ひじき煮 フルーツ	米飯 照焼チキン じゃが芋のベーコン炒め 菜の花のからし和え プチグラタン フルーツ	米飯 豚肉のソテー 里芋の煮付け れんこんの金平風 ほうれん草の磯辺和え キャンディチーズ	米飯 ピッツダチキン ポテトもち ポイブルコロッキー かぼちゃの煮付け 金平ごぼう フルーツ	
夕食	冷やしサラダうどん ゆかりご飯 肉じゃが アメリカンドッグ ヨーグルト	米飯 みそ汁 豚カツ ポテトサラダ プリン 牛乳	米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ 厚揚げと乾物野菜の含め煮 青りんごゼリー	米飯 卵スープ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ アイスクリーム		
給与量	エネルギー : 1166 kcal たんぱく質 : 43.4 g 脂 質 : 29.2 g 炭水化物 : 175.6 g 食塩相当量 : 7.4 g	エネルギー : 2940 kcal たんぱく質 : 113.8 g 脂 質 : 96.5 g 炭水化物 : 392.3 g 食塩相当量 : 10.8 g	エネルギー : 2791 kcal たんぱく質 : 95.9 g 脂 質 : 88.8 g 炭水化物 : 391.1 g 食塩相当量 : 10.9 g	エネルギー : 2501 kcal たんぱく質 : 90.6 g 脂 質 : 67.3 g 炭水化物 : 368.5 g 食塩相当量 : 8.3 g	エネルギー : 1715 kcal たんぱく質 : 60.3 g 脂 質 : 45.9 g 炭水化物 : 257.2 g 食塩相当量 : 7.4 g	

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 6月 14日(月)	令和 3年 6月 15日(火)	令和 3年 6月 16日(水)	令和 3年 6月 17日(木)	令和 3年 6月 18日(金)
朝食		米飯 みそ汁 とろろ芋 炒り豆腐 味付けのり 牛乳	パン ポタージュ スクランブルエッグ ベーコンソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんとどきの煮付け 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ビーフソテー ほうれん草のお浸し
昼食		米飯 さばの南蛮漬け ミートボール かにかまロール 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き チーズドック ほうれん草のポンド酢和え れんこんのピリ辛煮 フルーツ	米飯 カレイの蒲焼き きのこのソテー さつまいものレモン煮 菜の花のピーナツ和え さくら大根漬け	米飯 野菜の肉巻き 厚焼き玉子 里芋とコンニャクの味 噌炒め 小松菜とかにかまの和え物 ひじきと竹輪の煮物 フルーツ
夕食	チキンライス ミルクスープ エビフライ 豆とひじきのサラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 チンジャオロースー カニシューマイ 中華風和え物 コーヒーゼリー	カレーライス 絹揚げのなめ茸のせ パブリカのマリネ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 タンドリーチキン 春雨サラダ エクレア	
給与量	エネルギー : 1217 kcal たんぱく質 : 42.5 g 脂 質 : 50.2 g 炭水化物 : 145.2 g 食塩相当量 : 5.7 g	エネルギー : 2686 kcal たんぱく質 : 101.4 g 脂 質 : 79.6 g 炭水化物 : 376.0 g 食塩相当量 : 10.0 g	エネルギー : 2810 kcal たんぱく質 : 98.3 g 脂 質 : 105.0 g 炭水化物 : 354.7 g 食塩相当量 : 11.0 g	エネルギー : 2604 kcal たんぱく質 : 95.9 g 脂 質 : 65.2 g 炭水化物 : 395.3 g 食塩相当量 : 8.5 g	エネルギー : 1507 kcal たんぱく質 : 69.0 g 脂 質 : 27.6 g 炭水化物 : 238.8 g 食塩相当量 : 7.4 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 6月 21日(月)	令和 3年 6月 22日(火)	令和 3年 6月 23日(水)	令和 3年 6月 24日(木)	令和 3年 6月 25日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコン のソテー 味付けのり 牛乳	パン ミートオムレツ レタスのサラダ ポイルウインナー ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜ソテー のり佃煮 牛乳	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもどきの煮付け 牛乳
昼食		米飯 さばの味噌煮 ミニチキンカツ 切り干し大根煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 ミックスフライ れんこんのピリ辛煮 さつまいものみつ煮 ポイルブロッコリー	米飯 豚肉のしぐれ煮 厚焼き玉子 ピーマンのかにかま和 え 里芋と野菜の煮物 フルーツ	米飯 チーズハンバーグ フライドポテト えび入りシユウマイ 菜の花のからし和え 大豆とひじきの煮物 フルーツ
夕食	中華丼 中華スープ 餃子 春雨サラダ シユークリーム	米飯 すまし汁 豚肉と野菜の香味炒め 冷や奴 もやしとコーンのサラ ダ プリン	米飯 みそ汁 鶏もも肉の生姜焼き 野菜と豆のサラダ フルーツ	冷やしソーメン 枝豆ごはん かき揚げ フルーツ オレソジジュース	
給与量	エネルギー : 1094 kcal たんぱく質 : 39.5 g 脂質 : 31.2 g 炭水化物 : 157.0 g 食塩相当量 : 4.1 g	エネルギー : 2505 kcal たんぱく質 : 109.8 g 脂質 : 64.1 g 炭水化物 : 357.0 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 2849 kcal たんぱく質 : 94.2 g 脂質 : 111.9 g 炭水化物 : 354.3 g 食塩相当量 : 9.4 g	エネルギー : 2689 kcal たんぱく質 : 100.5 g 脂質 : 62.7 g 炭水化物 : 411.9 g 食塩相当量 : 12.5 g	エネルギー : 1790 kcal たんぱく質 : 60.4 g 脂質 : 58.1 g 炭水化物 : 249.9 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 3年 6月 28日(月)	令和 3年 6月 29日(火)	令和 3年 6月 30日(水)	令和 3年 7月 1日(木)	令和 3年 7月 2日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 竹輪とレンコンの煮物 味付けのり 牛乳	パン ミルクスープ オムレツ ワカメのツナ和え ヨーグルト		
昼食		米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 かぼちやの素揚げ 五目金平 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 ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 えび寄せフライ さくら大根漬		
夕食	チャーハン エビチリ春巻き 中華風和え物 コーヒージェリー 牛乳	米飯 みそ汁 豚肉の角煮 野菜サラダ フルーツ	米飯 すまし汁 カレイの野菜あんかけ かぼちやサラダ アイスクリーム		
給与量	エネルギー : 959 kcal たんぱく質 : 32.5 g 脂 質 : 29.5 g 炭水化物 : 134.3 g 食塩相当量 : 4.9 g	エネルギー : 2657 kcal たんぱく質 : 90.8 g 脂 質 : 83.6 g 炭水化物 : 367.9 g 食塩相当量 : 6.7 g	エネルギー : 2441 kcal たんぱく質 : 95.5 g 脂 質 : 78.7 g 炭水化物 : 329.7 g 食塩相当量 : 9.1 g		