

〇〇 献立表 〇〇

[南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 3月 1日(火)	令和 4年 3月 2日(水)	令和 4年 3月 3日(木)	令和 4年 3月 4日(金)
朝食	米飯 みそ汁 焼き魚 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 牛乳		
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 ホトサタタ 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 カラフルピーマンソ テー キャンディチーズ 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 野菜サラダ フルーツ			
給与量	エネルギー : 2350 kcal たんぱく質 : 87.4 g 脂 質 : 67.3 g 炭水化物 : 362.2 g 食塩相当量 : 9.1 g	エネルギー : 1525 kcal たんぱく質 : 65.9 g 脂 質 : 52.1 g 炭水化物 : 207.3 g 食塩相当量 : 4.9 g		

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 3月 7日(月)	令和 4年 3月 8日(火)	令和 4年 3月 9日(水)	令和 4年 3月 10日(木)	令和 4年 3月 11日(金)
朝食		米飯 みそ汁 白菜とツナの炒り煮 納豆 味付けのり	パン コンソープ オムレツ 和風サラダ 牛乳	米飯 野菜スープ ミートオムレツ ミックスベジソテー 飲むヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 にら玉 ふりかけ
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 春菊のごま和え フルーツ	米飯 和風ハンバーグ コロツケ ひじき煮 小松菜のおひたし こんにゃくゼリー	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 さくら大根漬
夕食		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	米飯 チキンカレー ポテトコロツケ 大根サラダ フルーツ	中華丼 中華スープ 揚げだし豆腐 春雨の酢の物	
給与量		エネルギー : 2387 kcal たんぱく質 : 92.1 g 脂 質 : 62.2 g 炭水化物 : 389.4 g 食塩相当量 : 11.5 g	エネルギー : 2322 kcal たんぱく質 : 71.5 g 脂 質 : 77.1 g 炭水化物 : 356.3 g 食塩相当量 : 10.7 g	エネルギー : 2293 kcal たんぱく質 : 90.2 g 脂 質 : 58.5 g 炭水化物 : 361.5 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 1404 kcal たんぱく質 : 65.6 g 脂 質 : 36.2 g 炭水化物 : 210.3 g 食塩相当量 : 6.0 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 3月 14日(月)	令和 4年 3月 15日(火)	令和 4年 3月 16日(水)	令和 4年 3月 17日(木)	令和 4年 3月 18日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 焼きさつま揚げ ほうれん草のソテー 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 わかめスープ ハムエッグ ポイェルブロッコリー ごましお	米飯 みそ汁 納豆 がんもどきの煮付け 小松菜のしらす和え ふりかけ
昼食		米飯 鶏肉のチーズ焼き つくね串照焼 インゲンのごま和え まいたけと竹輪のきん ぴら フルーツ	米飯 レンコンのはさみ揚げ シユウマイ キャベツの青のり和え 魚、物 フルーツ	米飯 ハンバーグ ウインナー 人参のグラッセ 菜の花のワサビ和え メンコちやんゼリー	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 つぼ漬
夕食		米飯 肉団子と白菜のスープ エビフライ ポテタマササラダ アイスクリーム	ハヤシライス 牛乳 骨なしフライドチキン もやしとコーンのサラ ダ フルーツ	スパゲッティ・ナポリ タン かぼちやのポタージュ 牛肉コロケ 大根とかにかまのサラ ダ コーヒーゼリー	
給与量		エネルギー : 2488 kcal たんぱく質 : 99.0 g 脂 質 : 86.1 g 炭水化物 : 344.6 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 2458 kcal たんぱく質 : 80.0 g 脂 質 : 85.8 g 炭水化物 : 355.2 g 食塩相当量 : 11.0 g	エネルギー : 2155 kcal たんぱく質 : 71.9 g 脂 質 : 62.7 g 炭水化物 : 332.5 g 食塩相当量 : 12.3 g	エネルギー : 1360 kcal たんぱく質 : 54.5 g 脂 質 : 36.6 g 炭水化物 : 209.8 g 食塩相当量 : 6.2 g