

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分 | 令和 4年 6月 27日(月) | 令和 4年 6月 28日(火) | 令和 4年 6月 29日(水) | 令和 4年 6月 30日(木) | 令和 4年 7月 1日(金) | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| 朝食 | | 米飯 みそ汁 焼き魚 ハムと野菜のソテー 牛乳 | ピザトースト 野菜スープ オムレツ ジャーマンポテト 牛乳 | 米飯 みそ汁 納豆 竹輪とレンコンの煮物 ヨーグルト | 米飯 みそ汁 がんとどきの煮付け なすとピーマンの味噌炒め のり佃煮 牛乳 | |
| 昼食 | | 米飯 鶏肉の南部焼き えび寄せフライ ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 メンコちゃんゼリー | 米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 五目金平 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ | 米飯 酢どり かにかまロール ポイブルコロリー ワカメの和え物 こんにやくゼリー | 米飯 豚肉の立田揚げ 厚焼き玉子 カラフルピーマンソテー キャベツの和え物 キャンディチーズ | |
| 夕食 | 米飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ甘酢あん 野菜サラダ コーヒーゼリー | チャーハン 中華スープ 春巻き 切り干し大根のサラダ フルーツ | チキンカレー トマトのサラダ チーズドック バナナヨーグルト | 米飯 すまし汁 あじの南蛮漬け かぼちやサラダ プリン | | |
| 給与量 | エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 20.8 g 炭水化物 : 110.8 g 食塩相当量 : 3.2 g | エネルギー : 2438 kcal たんぱく質 : 101.2 g 脂 質 : 80.9 g 炭水化物 : 340.9 g 食塩相当量 : 9.5 g | エネルギー : 2450 kcal たんぱく質 : 91.2 g 脂 質 : 91.8 g 炭水化物 : 328.7 g 食塩相当量 : 9.5 g | エネルギー : 2544 kcal たんぱく質 : 94.1 g 脂 質 : 81.8 g 炭水化物 : 374.7 g 食塩相当量 : 8.1 g | エネルギー : 1689 kcal たんぱく質 : 62.8 g 脂 質 : 63.3 g 炭水化物 : 224.5 g 食塩相当量 : 6.5 g | |

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分 | 令和 4年 7月 4日(月) | 令和 4年 7月 5日(火) | 令和 4年 7月 6日(水) | 令和 4年 7月 7日(木) | 令和 4年 7月 8日(金) |
|-----|---|--|--|--|--|
| 朝食 | | 米飯 みそ汁 納豆 笹かまぼこの煮付け 牛乳 | パン コーヒーマン牛乳 オムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト | 米飯 みそ汁 魚の塩焼き がんとどぎの煮付け 牛乳 | 米飯 みそ汁 飲むヨーグルト ツナ入り炒り豆腐 スパゲティサラダ |
| 昼食 | | 米飯 魚の照り焼き ミートポール れんこんの金平風 小松菜のおひたし メンコちやんゼリー | 米飯 白身魚のフライ シユウマイ 大豆と昆布の炒め煮 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ | 米飯 鶏肉のごまみそ焼き かにかまロール たけのこの土佐煮 ほうれん草の磯辺和え フルーツ | 米飯 トンカツ 錦糸シユウマイ 里芋の煮付け アスパラのコーンソテ フルーツ |
| 夕食 | チキンライス 野菜サラダ ハムカツ 牛乳 オレンジゼリー | 米飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ サラダ コーヒーマンゼリー | 米飯 すまし汁 肉豆腐 胡瓜とキャベツのレモン和え 杏仁豆腐 | 冷やし中華 枝豆ごはん 餃子 フルーツ | |
| 給与量 | エネルギー : 906 kcal たんぱく質 : 35.3 g 脂 質 : 28.2 g 炭水化物 : 136.4 g 食塩相当量 : 4.7 g | エネルギー : 2419 kcal たんぱく質 : 94.4 g 脂 質 : 74.3 g 炭水化物 : 348.9 g 食塩相当量 : 9.6 g | エネルギー : 2434 kcal たんぱく質 : 95.4 g 脂 質 : 77.5 g 炭水化物 : 356.5 g 食塩相当量 : 9.1 g | エネルギー : 2417 kcal たんぱく質 : 93.6 g 脂 質 : 65.6 g 炭水化物 : 377.6 g 食塩相当量 : 9.6 g | エネルギー : 1683 kcal たんぱく質 : 61.8 g 脂 質 : 50.5 g 炭水化物 : 251.8 g 食塩相当量 : 5.9 g |

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分 | 令和 4年 7月 11日(月) | 令和 4年 7月 12日(火) | 令和 4年 7月 13日(水) | 令和 4年 7月 14日(木) | 令和 4年 7月 15日(金) | |
|-----|---|--|---|---|--|--|
| 朝食 | | 米飯 じゃが芋のみそ汁 にら玉 肉だんご のり佃煮 | パン 野菜スープ コロケ ポイルウインナー ヨーグルト | 米飯 みそ汁 魚の塩焼き(さけ) 切り干し大根の煮付け 牛乳 | 米飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大根とハムのサラダ 牛乳 | |
| 昼食 | | 米飯 さばの竜田揚げ 錦糸シユウマイ ポイルブロッコリー さつま芋のレモン煮 フルーツ | 米飯 ソースカツ えび入りシユウマイ 里芋と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ | 米飯 鶏もも肉の生姜焼き 厚焼き玉子 ごぼうの甘辛煮 ブロッコリーとわかめ の和え物 フルーツ | 米飯 アジフライ かにかまロール さつま芋のごまサラダ 大根の煮物 フルーツ | |
| 夕食 | 米飯 田舎汁 はんぺんのチーズフラ イ トマトときゅうりの土 佐和え プリン | サラダそうめん いなり寿司 厚揚げのチーズタツカ ルビ風 青りんごゼリー 牛乳 | カレーライス 牛乳 トマトのサラダ すいか | 米飯 ミルクスープ ポークソテー コールスローサラダ コーヒーゼリー | | |
| 給与量 | エネルギー : 805 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 20.4 g 炭水化物 : 132.8 g 食塩相当量 : 2.4 g | エネルギー : 3305 kcal たんぱく質 : 115.3 g 脂 質 : 91.6 g 炭水化物 : 522.7 g 食塩相当量 : 19.0 g | エネルギー : 2506 kcal たんぱく質 : 90.9 g 脂 質 : 85.9 g 炭水化物 : 365.9 g 食塩相当量 : 10.9 g | エネルギー : 2735 kcal たんぱく質 : 103.8 g 脂 質 : 102.9 g 炭水化物 : 355.9 g 食塩相当量 : 10.2 g | エネルギー : 1481 kcal たんぱく質 : 53.5 g 脂 質 : 39.5 g 炭水化物 : 237.4 g 食塩相当量 : 6.3 g | |

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分 | 令和 4年 7月 18日(月) | 令和 4年 7月 19日(火) | 令和 4年 7月 20日(水) | 令和 4年 7月 21日(木) | 令和 4年 7月 22日(金) |
|-----|--|---|---|--|---|
| 朝食 | | | パン コンメスープ ほうれん草と卵のソテー ジャーマンポテト 牛乳 | 米飯 みそ汁 生揚げと茄子の甘辛炒め ポイルウインナーのり佃煮 | 米飯 みそ汁 卵とじ 小松菜のツナ炒め 牛乳 |
| 昼食 | | | 米飯 ハンバーグ フライドポテト アスパラ・ベーコンソテー ポイルブロッコリー フルーツ | 米飯 あじの南蛮漬け つくね串照焼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ | 米飯 豚肉の野菜巻き ポイルウインナー ひじき煮 小松菜のおひたし キャンディチーズ |
| 夕食 | 米飯 野菜スープ チキン南蛮 とうもろこし すいか | | ハヤシライス 野菜サラダ 牛肉コロック アイスクリーム | 米飯 かきたま汁 豚肉の冷しやぶ風 かぼちやの煮付け ヨーグルト | |
| 給与量 | エネルギー : 1052 kcal たんぱく質 : 36.4 g 脂 質 : 40.8 g 炭水化物 : 141.3 g 食塩相当量 : 3.4 g | エネルギー : 2567 kcal たんぱく質 : 78.3 g 脂 質 : 87.7 g 炭水化物 : 384.7 g 食塩相当量 : 11.9 g | エネルギー : 2317 kcal たんぱく質 : 95.4 g 脂 質 : 59.1 g 炭水化物 : 361.6 g 食塩相当量 : 12.5 g | エネルギー : 1575 kcal たんぱく質 : 68.5 g 脂 質 : 47.6 g 炭水化物 : 228.9 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 7月 25日(月) | 令和 4年 7月 26日(火) | 令和 4年 7月 27日(水) | 令和 4年 7月 28日(木) | 令和 4年 7月 29日(金) |
|-----|---|---|---|--|--|
| 朝食 | | | | | 米飯 みそ汁 さんま蒲焼き 切り干し大根の煮付け 味付けのり |
| 昼食 | | 米飯 鶏の照り焼き 厚焼き玉子 さつま芋煮 ポイルブロッコリー キヤンデイチーズ | 米飯 フライ盛り合わせ プーチグラタン 焼きピーマン ひじき煮 フルーツ | 米飯 エビフライ ミニハンバーグ 付) 人参グラッセ ジャーマンポテト こんにやくゼリー | 米飯 鶏もも肉の生姜焼き ごぼうの甘辛煮 厚焼き玉子 インゲンのバター炒め フルーツ |
| 夕食 | | | | 夏野菜カレー 牛乳 トマトのサラダ すいか | |
| 給与量 | エネルギー : 768 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂 質 : 18.3 g 炭水化物 : 129.6 g 食塩相当量 : 2.6 g | エネルギー : 783 kcal たんぱく質 : 31.6 g 脂 質 : 21.5 g 炭水化物 : 120.6 g 食塩相当量 : 3.0 g | エネルギー : 821 kcal たんぱく質 : 27.5 g 脂 質 : 22.4 g 炭水化物 : 130.0 g 食塩相当量 : 2.8 g | エネルギー : 1649 kcal たんぱく質 : 40.4 g 脂 質 : 49.7 g 炭水化物 : 274.5 g 食塩相当量 : 6.1 g | エネルギー : 1529 kcal たんぱく質 : 56.4 g 脂 質 : 50.4 g 炭水化物 : 216.3 g 食塩相当量 : 5.5 g |