

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校]

区分	令和 4年 9月 1日(木)	令和 4年 9月 2日(金)
朝食	米飯 みそ汁 とろろ芋 チンゲン菜のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のお浸し のりたま
昼食	米飯 豚肉のロール巻き ひじき煮 プチグラタン さつま芋煮 ボイルブロッコリー	米飯 ハムカツ かにかまロール 大豆と昆布の煮物 キャベツのからし和え フルーツ
夕食	チキンカレー 野菜サラダ チーズドック フルーツ 牛乳	
給与量	エネルギー : 2434 kcal たんぱく質 : 79.3 g 脂 質 : 74.3 g 炭水化物 : 381.7 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 1193 kcal たんぱく質 : 47.2 g 脂 質 : 25.0 g 炭水化物 : 201.8 g 食塩相当量 : 5.5 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 9月 6日(火)	令和 4年 9月 7日(水)	令和 4年 9月 8日(木)	令和 4年 9月 9日(金)	令和 4年 9月10日(土)	令和 4年 9月11日(日)
朝食		米飯 みそ汁 笹かまぼこの照焼 もやしとハムの炒め 牛乳	米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け 味付けのり	米飯 みそ汁 ちくわと玉ねぎのカレ ー炒め がんもどきの煮付け のりたま	米飯 みそ汁 笹かまぼこ 小松菜の煮びたし	米飯 みそ汁 オムレツ 納豆 のりたま
昼食		米飯 ささみチーズフライ ポテトベーコンソテー インゲンの味噌炒め フルーツ	米飯 鶏肉のみそ焼き カニシュウマイ れんこんの金平風 ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 焼き魚 肉だんご 切り干し大根の煮物 インゲンとかにかまの 和え物 フルーツ	ソースカツ丼 厚焼き玉子 ジュース	焼肉丼 野菜ジュース
夕食	米飯 野菜スープ 鶏の照り焼き フライドポテト 野菜サラダ フルーツ	かつ丼 みそ汁 炒りどり ぶどうゼリー きゅうりのみそ和え	五目ご飯 すまし汁 お月見ハンバーグ おひたし フルーツ白玉	チャーハン 中華スープ 餃子 春雨の中華和え 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 牛乳かん 焼きそば	
給与量	エネルギー : 978 kcal たんぱく質 : 28.4 g 脂 質 : 40.0 g 炭水化物 : 132.0 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2343 kcal たんぱく質 : 89.2 g 脂 質 : 76.1 g 炭水化物 : 334.1 g 食塩相当量 : 11.9 g	エネルギー : 2480 kcal たんぱく質 : 98.1 g 脂 質 : 67.7 g 炭水化物 : 379.9 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 2016 kcal たんぱく質 : 65.5 g 脂 質 : 44.4 g 炭水化物 : 346.7 g 食塩相当量 : 12.9 g	エネルギー : 2554 kcal たんぱく質 : 82.9 g 脂 質 : 66.3 g 炭水化物 : 414.2 g 食塩相当量 : 11.2 g	エネルギー : 1354 kcal たんぱく質 : 46.1 g 脂 質 : 30.8 g 炭水化物 : 229.1 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 4年 9月14日(水)	令和 4年 9月15日(木)	令和 4年 9月16日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜ソテー 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ほうれん草のソテー 飲むヨーグルト
昼食		米飯 メンチカツ プチグラタン ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 インゲンのごま和え フルーツ
夕食	ポークカレー いかリングフライ わかめのサラダ プリン 牛乳	天ぷらうどん ゆかりおにぎり 里芋と野菜の煮物 オレンジゼリー	
給与量	エネルギー :1049 kcal たんぱく質: 37.0 g 脂 質 : 32.7 g 炭水化物 : 164.0 g 食塩相当量: 5.3 g	エネルギー :2345 kcal たんぱく質: 75.5 g 脂 質 : 70.3 g 炭水化物 : 369.8 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :1576 kcal たんぱく質: 67.4 g 脂 質 : 50.5 g 炭水化物 : 224.3 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 4年 9月19日(月)	令和 4年 9月20日(火)	令和 4年 9月21日(水)	令和 4年 9月22日(木)	令和 4年 9月23日(金)
朝食			パン かぼちやのポタージュ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 もやしのツナ和え ふりかけ	
昼食			米飯 さばの味噌煮 春巻き 厚焼き玉子 キャベツのおかか和え フルーツ	米飯 ポークハムカツ かにかまロール 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ	
夕食		米飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ コーヒーゼリー	米飯 コンソメスープ 若鶏のトマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 青りんごゼリー		
給与量		エネルギー : 876 kcal たんぱく質 : 24.0 g 脂 質 : 37.9 g 炭水化物 : 113.8 g 食塩相当量 : 2.1 g	エネルギー : 2463 kcal たんぱく質 : 85.5 g 脂 質 : 74.0 g 炭水化物 : 380.8 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 1278 kcal たんぱく質 : 43.3 g 脂 質 : 25.8 g 炭水化物 : 221.2 g 食塩相当量 : 6.9 g	

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 9月26日(月)	令和 4年 9月27日(火)	令和 4年 9月28日(水)	令和 4年 9月29日(木)	令和 4年 9月30日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ニラと油揚げの卵とじ 山芋の千切り 味付けのり	パン コーンスープ ミートオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー 牛乳	米飯 みそ汁 焼き魚 もやしとハムの炒め のりたま
昼食		米飯 ピーマンの肉詰めフライ 里芋の南蛮煮 れんこんの金平風 フルーツ キャンディチーズ	米飯 魚の塩焼き ちくわの磯辺揚げ 厚焼き玉子 ひじき煮 フルーツ	米飯 チーズインはんぺんフライ ミートボール さつま芋のレモン煮 切り昆布の煮物 ピーマンのソテー	米飯 豚肉ときのこの生姜炒め 里芋の煮ころがし 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ
夕食	スパゲッティ・ナポリタン ミックスフライ ブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ	五目ご飯 みそ汁 揚げだし豆腐 大根サラダ コーヒーゼリー	野菜カレー メンチカツ えびとブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー 牛乳	わかめご飯 豚汁 ポテトコロッケ おひたし プリン	
給与量	エネルギー :1012 kcal たんぱく質: 35.2 g 脂 質 : 40.5 g 炭水化物 : 131.0 g 食塩相当量: 3.6 g	エネルギー :2173 kcal たんぱく質: 79.5 g 脂 質 : 60.7 g 炭水化物 : 338.7 g 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー :2417 kcal たんぱく質: 96.6 g 脂 質 : 82.3 g 炭水化物 : 344.7 g 食塩相当量: 10.3 g	エネルギー :2380 kcal たんぱく質: 76.5 g 脂 質 : 75.5 g 炭水化物 : 372.9 g 食塩相当量: 9.6 g	エネルギー :1526 kcal たんぱく質: 37.5 g 脂 質 : 68.4 g 炭水化物 : 198.1 g 食塩相当量: 7.6 g