

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年10月 3日(月)	令和 4年10月 4日(火)	令和 4年10月 5日(水)	令和 4年10月 6日(木)	令和 4年10月 7日(金)
朝食		米飯 みそ汁 とろろ芋 小松菜のツナ炒め 味付けのり	パン キャベツのスープ スクランブルエッグ ウインナー ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け のりたま	米飯 みそ汁 温泉卵 切り干し大根の煮物 味付けのり
昼食		米飯 ハムカツ つくね串照焼 ブロッコリーのソテー さつま芋のレモン煮 りんご	米飯 さばの味噌煮 厚焼き玉子 コーンコロッセ ほうれん草としめじの 和え物 フルーツ	米飯 レンコンのはさみ揚げ プチグラタン ポテトベーコンソテー わかめの和え物 メンコちゃんゼリー	米飯 ささみチーズフライ カニシュウマイ チーズかぼちゃ 小松菜のツナ炒め フルーツ
夕食	米飯 けんちん汁 カレーの野菜あんかけ マカロニサラダ フルーツ	中華丼 中華スープ 春巻き 中華和え 杏仁豆腐	米飯 コーンスープ 若鶏のトマト煮 ひじきのサラダ フルーツ	米飯 田舎汁 和風ハンバーグ トマトのサラダ プリン	
給与量	エネルギー : 841 kcal たんぱく質 : 33.6 g 脂 質 : 23.3 g 炭水化物 : 125.8 g 食塩相当量 : 4.3 g	エネルギー : 2180 kcal たんぱく質 : 67.1 g 脂 質 : 49.0 g 炭水化物 : 375.9 g 食塩相当量 : 10.0 g	エネルギー : 2629 kcal たんぱく質 : 94.5 g 脂 質 : 90.9 g 炭水化物 : 379.3 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 2299 kcal たんぱく質 : 68.5 g 脂 質 : 68.0 g 炭水化物 : 367.6 g 食塩相当量 : 8.7 g	エネルギー : 1483 kcal たんぱく質 : 51.5 g 脂 質 : 37.7 g 炭水化物 : 240.8 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10月10日(月)	令和 4年10月11日(火)	令和 4年10月12日(水)	令和 4年10月13日(木)	令和 4年10月14日(金)
朝食			パン コーンスープ オムレツ キャベツのソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 里芋と野菜の煮物 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草とコーンの ソテー のりたま
昼食			米飯 魚のフライ スパソテー ミートボール 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 錦糸シュウマイ れんこんの金平風 もやしときゅうりのナ ムル キャンディチーズ	米飯 チーズハンバーグ かにかまロール 切り昆布の煮物 インゲンのごま和え フルーツ
夕食		チキンライス 具たくさんポトフ 野菜サラダ コーヒーゼリー	栗ご飯 すまし汁 豚肉の煮物 白菜のおひたし 白玉団子	ゆかりご飯 焼きそば アメリカンドッグ ブロッコリーとツナの サラダ 牛乳	
給与量		エネルギー : 847 kcal たんぱく質 : 29.1 g 脂 質 : 29.3 g 炭水化物 : 127.0 g 食塩相当量 : 3.0 g	エネルギー : 2389 kcal たんぱく質 : 73.1 g 脂 質 : 75.7 g 炭水化物 : 371.0 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 2686 kcal たんぱく質 : 86.7 g 脂 質 : 92.9 g 炭水化物 : 386.1 g 食塩相当量 : 13.0 g	エネルギー : 1566 kcal たんぱく質 : 66.6 g 脂 質 : 46.8 g 炭水化物 : 230.2 g 食塩相当量 : 7.0 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年10月17日(月)	令和 4年10月18日(火)	令和 4年10月19日(水)	令和 4年10月20日(木)	令和 4年10月21日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 厚揚げと野菜の煮付け 味付けのり	パン コンソメスープ ミートオムレツ フライドポテト とろけるゼリー	米飯 みそ汁 納豆 白菜と椎茸の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 みそ汁 とろろ芋 キャベツとさつま揚げ のソテー こぶ佃煮
昼食		米飯 チキン南蛮 マカロニソテー 根菜とさつま揚げの煮物 ほうれん草としめじの和え物 キャンディチーズ	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き さつま芋煮 大豆と昆布の煮物 春菊のお浸し フルーツ	米飯 ソースカツ プチグラタン ひじきの煮物 大根のポン酢和え フルーツ	米飯 いかリング 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草の磯辺和え メンコちゃんゼリー
夕食	米飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ アイスクリーム	米飯 クリームシチュー ハムカツ 野菜サラダ フルーツ	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 豚汁 鶏肉の風味焼き ピーマンのソテー フルーツ	
給与量	エネルギー :1102 kcal たんぱく質: 29.8 g 脂 質 : 44.4 g 炭水化物 : 151.7 g 食塩相当量: 2.5 g	エネルギー :2413 kcal たんぱく質: 93.1 g 脂 質 : 70.5 g 炭水化物 : 362.6 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :2357 kcal たんぱく質: 79.5 g 脂 質 : 75.2 g 炭水化物 : 357.8 g 食塩相当量: 11.1 g	エネルギー :2353 kcal たんぱく質: 89.3 g 脂 質 : 66.4 g 炭水化物 : 364.0 g 食塩相当量: 7.7 g	エネルギー :1241 kcal たんぱく質: 42.8 g 脂 質 : 18.0 g 炭水化物 : 235.4 g 食塩相当量: 6.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年10月24日(月)	令和 4年10月25日(火)	令和 4年10月26日(水)	令和 4年10月27日(木)	令和 4年10月28日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 菜の花和え のり佃煮	パン 白菜のスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒り煮 のりたま	米飯 みそ汁 温泉卵 もやしの炒め物 味付けのり
昼食		米飯 はんぺんのチーズフライ つくね串照焼 五目金平 ブロッコリーとかにかまのサラダ こんにゃくゼリー	米飯 さけフライ 焼きそば カラフルピーマンソテー 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き かにかまロール ほうれん草のなめ茸和え 大学芋 フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ ごぼうの甘辛煮 白菜とほうれん草のポン酢和え フルーツ
夕食	米飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 牛乳かん	五目ご飯 すまし汁 牛肉コロッケ カリフラワーのお浸し フルーツ	チキンカレー 牛乳 チーズドック アイスクリーム	米飯 卵スープ 酢豚 マカロニサラダ カルピス	
給与量	エネルギー : 903 kcal たんぱく質 : 36.0 g 脂 質 : 25.4 g 炭水化物 : 137.6 g 食塩相当量 : 2.9 g	エネルギー : 2026 kcal たんぱく質 : 65.7 g 脂 質 : 35.4 g 炭水化物 : 372.2 g 食塩相当量 : 12.4 g	エネルギー : 2744 kcal たんぱく質 : 88.6 g 脂 質 : 106.1 g 炭水化物 : 374.7 g 食塩相当量 : 11.3 g	エネルギー : 2253 kcal たんぱく質 : 86.6 g 脂 質 : 49.4 g 炭水化物 : 373.2 g 食塩相当量 : 9.0 g	エネルギー : 1373 kcal たんぱく質 : 50.9 g 脂 質 : 36.8 g 炭水化物 : 216.7 g 食塩相当量 : 4.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年10月31日(月)	令和 4年11月 1日(火)	令和 4年11月 2日(水)	令和 4年11月 3日(木)	令和 4年11月 4日(金)
朝食		パン 野菜スープ 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 大根のきんぴら風 のりたま		
昼食		米飯 ささみチーズフライ ミートボール 切り昆布の煮物 ピーマンのソテー さくら大根漬け メンコちゃんゼリー	米飯 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンの ソテー ウインナー 里芋の味付け揚げ フルーツ		
夕食	米飯 かきたま汁 肉豆腐 ポテトサラダ フルーツ	米飯 きのこ汁 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ プリン			
給与量	エネルギー : 861 kcal たんぱく質 : 31.0 g 脂 質 : 27.7 g 炭水化物 : 129.6 g 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 2439 kcal たんぱく質 : 94.3 g 脂 質 : 87.7 g 炭水化物 : 338.2 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 1490 kcal たんぱく質 : 49.2 g 脂 質 : 35.1 g 炭水化物 : 250.6 g 食塩相当量 : 6.4 g		