

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 4月 5日(月)	令和 3年 4月 6日(火)	令和 3年 4月 7日(水)	令和 3年 4月 8日(木)	令和 3年 4月 9日(金)
朝食					米飯 みそ汁 スクランブルエッグ もやしごま和え 味付けのり
昼食					米飯 アジフライ ミニハンバーグ コンニャクの甘辛煮 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ
夕食				米飯 けんちん汁 鶏の照り焼き ほうれん草のナムル 杏仁豆腐	
給与量				エネルギー :1028 kcal たんぱく質: 38.0 g 脂 質 : 35.4 g 炭水化物 : 133.4 g 食塩相当量: 3.7 g	エネルギー :1461 kcal たんぱく質: 49.0 g 脂 質 : 37.5 g 炭水化物 : 222.3 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 3年 4月12日(月)	令和 3年 4月13日(火)	令和 3年 4月14日(水)	令和 3年 4月15日(木)	令和 3年 4月16日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 にら玉 ふりかけ	パン 牛乳 オムレツ ハムと野菜のソテー ヨーグルト コーンスープ	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 切り干し大根煮 味付けのり	米飯 みそ汁 ツナいり豆腐 里芋とひじきの煮物 ふりかけ 牛乳
昼食		米飯 チーズインはんぺんフ ライ プチグラタン インゲンの味噌炒め さつま芋のレモン煮 水菜と桜海老のサラダ	米飯 ささみのしそ巻き天ぷ ら キヌサヤとえのきの炒 め物 がんもと野菜の煮付け 菜の花のおひたし 厚焼き玉子 フルーツ	米飯 エビフライ カニシュウマイ 焼きそば 五目金平 つけもの	米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーのマヨネ ーズ焼き 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ
夕食	五目チャーハン かきたま汁 春巻き 大根サラダ コーヒーゼリー	菜飯 豚汁 さばの竜田揚げ 野菜サラダ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 回鍋肉 ツナサラダ オレンジゼリー カルピス	スパゲティ・ミートソ ース 米飯 ジュリエヌスープ タンドリーチキン 野菜サラダ プリン	
給与量	エネルギー :1013 kcal たんぱく質: 28.4 g 脂 質 : 41.4 g 炭水化物 : 124.7 g 食塩相当量: 4.8 g	エネルギー :2711 kcal たんぱく質: 88.3 g 脂 質 : 91.1 g 炭水化物 : 368.0 g 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー :2688 kcal たんぱく質: 84.8 g 脂 質 : 91.1 g 炭水化物 : 372.2 g 食塩相当量: 10.4 g	エネルギー :2736 kcal たんぱく質: 88.3 g 脂 質 : 70.0 g 炭水化物 : 422.7 g 食塩相当量: 11.9 g	エネルギー :1619 kcal たんぱく質: 61.2 g 脂 質 : 42.4 g 炭水化物 : 245.3 g 食塩相当量: 9.3 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 4月19日(月)	令和 3年 4月20日(火)	令和 3年 4月21日(水)	令和 3年 4月22日(木)	令和 3年 4月23日(金)
朝食		米飯 みそ汁 巣ごもり卵 ひじき煮 ふりかけ	ぶどうパン 野菜スープ ボイルウインナー スパゲティサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 生揚げのそぼろ煮 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮
昼食		米飯 イカフライ まいたけと竹輪のきんぴら インゲンのごま和え フルーツ つくね串照焼	米飯 ハムカツ 小松菜のからし和え ごぼうの明太子炒め ポテトサラダ(デリ) フルーツ	米飯 チーズハンバーグ ポテトコロケ ひじき煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ シュウマイ インゲンのごま和え チーズかぼちゃ こんにゃくゼリー
夕食	米飯 田舎汁 カレイの野菜あんかけ 餃子 プリン	米飯 みそ汁 鶏肉の香味焼き ポテタマサラダ フルーチェ	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ 杏仁豆腐 チーズドック	天ぷらうどん わかめご飯 もやしときゅうりのナムル アイスクリーム 牛乳	
給与量	エネルギー : 996 kcal たんぱく質 : 38.0 g 脂 質 : 23.1 g 炭水化物 : 153.7 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2520 kcal たんぱく質 : 86.3 g 脂 質 : 74.8 g 炭水化物 : 361.3 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 2864 kcal たんぱく質 : 82.7 g 脂 質 : 111.1 g 炭水化物 : 375.1 g 食塩相当量 : 11.0 g	エネルギー : 2598 kcal たんぱく質 : 85.8 g 脂 質 : 77.9 g 炭水化物 : 375.6 g 食塩相当量 : 9.2 g	エネルギー : 1626 kcal たんぱく質 : 56.6 g 脂 質 : 49.9 g 炭水化物 : 227.7 g 食塩相当量 : 4.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 4月26日(月)	令和 3年 4月27日(火)	令和 3年 4月28日(水)	令和 3年 4月29日(木)	令和 3年 4月30日(金)
朝食		米飯 みそ汁 とろろ芋 野菜の煮付け たくあん漬け	米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ 切り干し大根のソテー 味付けのり		
昼食		米飯 メンチカツ 厚焼き玉子 じゃが芋のベーコン炒め 春菊のからし和え つけもの	米飯 和風ハンバーグ ウインナー 大豆とひじきの煮物 菜の花のワサビ和え フルーツ		
夕食	米飯 みそ汁 麻婆豆腐 中華サラダ シュークリーム	塩野菜ラーメン 米飯 ビッグチキン ブロッコリーとわかめ のサラダ フルーツ			
給与量	エネルギー :1124 kcal たんぱく質: 40.5 g 脂 質 : 38.4 g 炭水化物 : 147.1 g 食塩相当量: 3.5 g	エネルギー :2676 kcal たんぱく質: 80.4 g 脂 質 : 74.5 g 炭水化物 : 409.7 g 食塩相当量: 17.7 g	エネルギー :1479 kcal たんぱく質: 53.3 g 脂 質 : 36.2 g 炭水化物 : 233.3 g 食塩相当量: 7.1 g		