

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 5月 3日(月)	令和 3年 5月 4日(火)	令和 3年 5月 5日(水)	令和 3年 5月 6日(木)	令和 3年 5月 7日(金)
朝食					米飯 みそ汁 レンコンとさつま揚げ の煮物 金平ごぼう 味付けのり
昼食					米飯 鶏肉のチーズ焼き ボイルブロッコリー じゃが芋のごま味噌煮 さくら大根漬け フルーツ
夕食				ポークカレー コーヒー牛乳 レタスと玉ねぎのサラ ダ アメリカンドッグ プリン	
給与量				エネルギー :1354 kcal たんぱく質: 34.8 g 脂 質 : 53.5 g 炭水化物 : 176.2 g 食塩相当量: 5.2 g	エネルギー :1626 kcal たんぱく質: 51.7 g 脂 質 : 52.4 g 炭水化物 : 225.6 g 食塩相当量: 5.8 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 5月10日(月)	令和 3年 5月11日(火)	令和 3年 5月12日(水)	令和 3年 5月13日(木)	令和 3年 5月14日(金)
朝食		米飯 みそ汁 生揚げとにらの炒め物 切り干し大根煮 味付けのり	パン 牛乳 目玉焼き シーチキンサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 きゅうりのなめ茸和え 牛乳	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 ワカメのツナ和え ふりかけ
昼食		米飯 ささみのしそ巻き天ぷら 野菜の煮付け 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 エビカツレツ ほうれん草とコーンのソテー プチグラタン さくら大根漬け キャンディチーズ フルーツ	米飯 ハンバーグ なすとピーマンの味噌炒め 大学芋 たけのこの土佐煮 フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフライ ごぼうの甘辛煮 じゃが芋とピーマンの炒め ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 白菜のスープ カレイの野菜あんかけ 中華サラダ オレンジゼリー	米飯 わかめスープ 豚カツ 豆腐の華風煮 牛乳	米飯 みそ汁 ビッグチキン スパゲティサラダ フルーツ	焼きそば チーズドック 大根サラダ 牛乳かん わかめスープ	
給与量	エネルギー : 820 kcal たんぱく質 : 38.2 g 脂 質 : 8.2 g 炭水化物 : 141.6 g 食塩相当量 : 3.2 g	エネルギー : 2220 kcal たんぱく質 : 83.0 g 脂 質 : 56.2 g 炭水化物 : 332.9 g 食塩相当量 : 6.8 g	エネルギー : 2402 kcal たんぱく質 : 78.6 g 脂 質 : 83.3 g 炭水化物 : 325.7 g 食塩相当量 : 8.2 g	エネルギー : 2543 kcal たんぱく質 : 67.4 g 脂 質 : 76.9 g 炭水化物 : 387.4 g 食塩相当量 : 12.7 g	エネルギー : 1410 kcal たんぱく質 : 42.8 g 脂 質 : 31.0 g 炭水化物 : 232.7 g 食塩相当量 : 5.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 5月17日(月)	令和 3年 5月18日(火)	令和 3年 5月19日(水)	令和 3年 5月20日(木)	令和 3年 5月21日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜の卵とじ 大根サラダ 味付けのり 牛乳	パン 牛乳 ウインナーソテー オムレツ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け 小松菜の煮びたし ふりかけ	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のお浸し きゃらぶき
昼食		わかめご飯 西京焼き ミートボール アスパラのコーンソテー 大豆とひじきの煮物 フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ 焼きそば ブロッコリーとわかめの和え物 えび入りシュウマイ フルーツ	米飯 ピーマンの豚肉巻き焼き かにかまロール れんこんの金平風 ほうれん草の磯辺和え さくら大根漬	米飯 豚肉のみそ風味炒め えび寄せフライ さつま芋のチーズ焼き 春菊のお浸し フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ プリン	米飯 中華スープ チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	スパゲティ・ミートソース コンソメスープ 野菜サラダ 杏仁豆腐 牛乳	米飯 みそ汁 サケのホイル焼き 肉豆腐 青りんごゼリー 牛乳	
給与量	エネルギー : 887 kcal たんぱく質 : 27.4 g 脂 質 : 26.0 g 炭水化物 : 132.6 g 食塩相当量 : 2.8 g	エネルギー : 2591 kcal たんぱく質 : 95.5 g 脂 質 : 78.8 g 炭水化物 : 364.4 g 食塩相当量 : 9.1 g	エネルギー : 2727 kcal たんぱく質 : 92.0 g 脂 質 : 105.8 g 炭水化物 : 340.2 g 食塩相当量 : 10.7 g	エネルギー : 2483 kcal たんぱく質 : 94.6 g 脂 質 : 46.7 g 炭水化物 : 407.0 g 食塩相当量 : 9.0 g	エネルギー : 1431 kcal たんぱく質 : 59.6 g 脂 質 : 26.7 g 炭水化物 : 226.7 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 5月24日(月)	令和 3年 5月25日(火)	令和 3年 5月26日(水)	令和 3年 5月27日(木)	令和 3年 5月28日(金)
朝食		米飯 みそ汁 高野豆腐と竹輪の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮	パン コーヒー牛乳 スクランブルエッグ 和風サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 いり豆腐 ほうれん草としめじの 和え物 味付けのり	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 もやしとにらのお浸し のりたま
昼食		米飯 さばの味噌煮 さくら大根漬け ブロッコリーとツナの サラダ ゆで卵 フルーツ	米飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ウインナー ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 メンチカツ カラフルピーマンソテー 小松菜のおひたし プチグラタン フルーツ	米飯 牛肉コロッケ えび入りシュウマイ 切り干し大根の煮付け 菜の花のピーナツ和え フルーツ
夕食	チキンライス コーンスープ ハムカツ シュークリーム	天ぷらうどん 豆腐サラダ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 さけフライ 中華サラダ オレンジゼリー 牛乳	チキンカレー 牛乳 マカロニサラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 909 kcal たんぱく質 : 28.6 g 脂 質 : 27.2 g 炭水化物 : 132.9 g 食塩相当量 : 4.6 g	エネルギー : 2305 kcal たんぱく質 : 87.7 g 脂 質 : 63.1 g 炭水化物 : 328.9 g 食塩相当量 : 10.1 g	エネルギー : 2781 kcal たんぱく質 : 113.1 g 脂 質 : 99.9 g 炭水化物 : 343.9 g 食塩相当量 : 8.5 g	エネルギー : 2746 kcal たんぱく質 : 75.0 g 脂 質 : 89.8 g 炭水化物 : 395.3 g 食塩相当量 : 9.7 g	エネルギー : 1451 kcal たんぱく質 : 44.4 g 脂 質 : 27.0 g 炭水化物 : 251.7 g 食塩相当量 : 6.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 5月31日(月)	令和 3年 6月 1日(火)	令和 3年 6月 2日(水)	令和 3年 6月 3日(木)	令和 3年 6月 4日(金)
夕食	米飯 みそ汁 ビッグチキン 豆腐のきのこあんかけ アイスクリーム				
給与量	エネルギー :1098 kcal たんぱく質: 36.5 g 脂 質 : 37.5 g 炭水化物 : 150.3 g 食塩相当量: 4.3 g				