

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 8月30日(月)	令和 3年 8月31日(火)	令和 3年 9月 1日(水)	令和 3年 9月 2日(木)	令和 3年 9月 3日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ポイルウインナー 野菜ソテー 牛乳 のり佃煮	パン 豆乳 スクランブルエッグ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 なすとピーマンの味噌 炒め 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 チンゲン菜のソテー のりたま
昼食		米飯 さけフライ ミートボール 五目金平 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 豚肉のロール巻き ミートボール チーズかぼちゃ ひじき煮 ポイルブロッコリー	米飯 ハムカツ かにかまロール 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ	米飯 さわらの西京焼き えび寄せフライ 厚焼き玉子 ごぼうの甘辛煮 菜の花のおひたし 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 オレンジゼリー	米飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーン のサラダ 青りんごゼリー	米飯 みそ汁 春巻き 肉じゃが 杏仁豆腐	かつ丼 みそ汁 高野豆腐の含め煮 ぶどうゼリー 浅漬け	
給与量	エネルギー : 973 kcal たんぱく質 : 41.1 g 脂 質 : 23.2 g 炭水化物 : 143.3 g 食塩相当量 : 2.9 g	エネルギー : 2593 kcal たんぱく質 : 87.3 g 脂 質 : 74.9 g 炭水化物 : 380.2 g 食塩相当量 : 8.2 g	エネルギー : 2555 kcal たんぱく質 : 96.0 g 脂 質 : 86.2 g 炭水化物 : 340.2 g 食塩相当量 : 7.7 g	エネルギー : 2374 kcal たんぱく質 : 92.6 g 脂 質 : 68.9 g 炭水化物 : 334.6 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 1362 kcal たんぱく質 : 58.0 g 脂 質 : 26.8 g 炭水化物 : 215.0 g 食塩相当量 : 4.9 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 9月 6日(月)	令和 3年 9月 7日(火)	令和 3年 9月 8日(水)	令和 3年 9月 9日(木)	令和 3年 9月10日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け 味付けのり	パン 牛乳 オムレツ ウインナー 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 ちくわと玉ねぎのカレ ー炒め 小松菜と油揚げの煮浸 し がんもどきの煮付け	米飯 みそ汁 温泉卵 煮物 味付けのり
昼食		米飯 鮭のみそマヨネーズ焼 き 切り干し大根の煮物 ミートボール 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鶏肉のみそ焼き シュウマイ れんこんの金平風 春菊のお浸し フルーツ	米飯 メンチカツ ごぼうとコンニャクの 味噌煮 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 アジの竜田揚げ 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	チキンライス コーンスープ ひとくちカツ 野菜サラダ アイスクリーム	米飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ コーヒーゼリー	ポークカレー 牛乳 わかめのサラダ プリン チーズドック	スパゲッティ・ナポリ タン いかリング ブロッコリーのサラダ 牛乳	
給与量	エネルギー :1070 kcal たんぱく質: 37.4 g 脂 質 : 38.7 g 炭水化物 : 139.4 g 食塩相当量: 4.6 g	エネルギー :2432 kcal たんぱく質: 87.6 g 脂 質 : 77.8 g 炭水化物 : 331.8 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー :2807 kcal たんぱく質: 95.7 g 脂 質 : 100.9 g 炭水化物 : 368.7 g 食塩相当量: 10.4 g	エネルギー :2359 kcal たんぱく質: 87.5 g 脂 質 : 74.0 g 炭水化物 : 324.0 g 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー :1314 kcal たんぱく質: 49.3 g 脂 質 : 26.6 g 炭水化物 : 208.6 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 3年 9月13日(月)	令和 3年 9月14日(火)	令和 3年 9月15日(水)	令和 3年 9月16日(木)	令和 3年 9月17日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ハムと野菜のソテー 牛乳	パン 豆乳 スクランブルエッグ もやしの炒め物 ヨーグルト	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	米飯 みそ汁 ニラと油揚げの卵とじ マカロニサラダ 味付けのり
昼食		米飯 鮭の西京焼き 錦糸シュウマイ ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き かぼちゃのチーズ焼き まいたけと竹輪のきんぴら ほうれん草のごま和え さくら大根漬け	米飯 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 春菊のからし和え フルーツ	米飯 イカフライ ミニハンバーグ 里芋の南蛮煮 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ キャンディチーズ
夕食	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 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き フライドポテト ぶどう 野菜サラダ	天ぷらうどん 里芋と野菜の煮物 オレンジゼリー	栗ご飯 すまし汁 肉豆腐 おひたし 白玉団子	
給与量	エネルギー : 866 kcal たんぱく質 : 25.6 g 脂 質 : 23.3 g 炭水化物 : 135.3 g 食塩相当量 : 4.8 g	エネルギー : 2521 kcal たんぱく質 : 92.4 g 脂 質 : 78.4 g 炭水化物 : 350.5 g 食塩相当量 : 8.5 g	エネルギー : 2498 kcal たんぱく質 : 102.1 g 脂 質 : 90.3 g 炭水化物 : 304.4 g 食塩相当量 : 10.6 g	エネルギー : 2601 kcal たんぱく質 : 97.5 g 脂 質 : 73.6 g 炭水化物 : 371.8 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 1552 kcal たんぱく質 : 60.5 g 脂 質 : 37.8 g 炭水化物 : 234.6 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 3年 9月20日(月)	令和 3年 9月21日(火)	令和 3年 9月22日(水)	令和 3年 9月23日(木)	令和 3年 9月24日(金)
朝食			米飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 チンゲン菜のソテー ふりかけ		
昼食			米飯 トンカツ もやしとハムの華風和え 切り干し大根の煮物 フルーツ		
夕食		米飯 キャベツのスープ チーズハンバーグ ポテタマサラダ アイスクリーム			
給与量		エネルギー :1119 kcal たんぱく質: 35.6 g 脂 質 : 38.5 g 炭水化物 : 153.9 g 食塩相当量: 3.9 g	エネルギー :1627 kcal たんぱく質: 69.4 g 脂 質 : 47.7 g 炭水化物 : 221.7 g 食塩相当量: 8.1 g		

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 9月27日(月)	令和 3年 9月28日(火)	令和 3年 9月29日(水)	令和 3年 9月30日(木)	令和 3年10月 1日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー 牛乳	パン コーヒー牛乳 ミートオムレツ 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 もやしの炒め物 のり佃煮	
昼食		米飯 さばの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 大根のポン酢和え 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 ほうれん草のお浸し	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	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	わかめご飯 豚汁 ポテトコロケ おひたし プリン	野菜カレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー メンチカツ	米飯 けんちん汁 カレイの野菜あんかけ マカロニサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー :1032 kcal たんぱく質: 35.4 g 脂 質 : 41.0 g 炭水化物 : 126.0 g 食塩相当量: 4.6 g	エネルギー :2422 kcal たんぱく質: 89.8 g 脂 質 : 78.7 g 炭水化物 : 330.9 g 食塩相当量: 9.9 g	エネルギー :2712 kcal たんぱく質: 89.1 g 脂 質 : 89.3 g 炭水化物 : 381.1 g 食塩相当量: 8.9 g	エネルギー :2591 kcal たんぱく質: 75.7 g 脂 質 : 97.4 g 炭水化物 : 337.3 g 食塩相当量: 9.8 g	