

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 8月 2日(月)	令和 3年 8月 3日(火)	令和 3年 8月 4日(水)	令和 3年 8月 5日(木)	令和 3年 8月 6日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜炒め ボイルウインナー 牛乳	米飯 みそ汁 納豆 野菜ソテー 味付けのり		
昼食		米飯 アジフライ 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 豚肉のみそ風味炒め 厚焼き玉子 ピーマンのソテー きゅうりとわかめの生 姜和え キャンディチーズ		
夕食	米飯 みそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン 海藻サラダ ショートケーキ			
給与量	エネルギー : 837 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 144.6 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2849 kcal たんぱく質 : 91.8 g 脂 質 : 102.2 g 炭水化物 : 375.9 g 食塩相当量 : 8.0 g	エネルギー : 1391 kcal たんぱく質 : 56.0 g 脂 質 : 35.9 g 炭水化物 : 203.7 g 食塩相当量 : 5.0 g		

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 8月16日(月)	令和 3年 8月17日(火)	令和 3年 8月18日(水)	令和 3年 8月19日(木)	令和 3年 8月20日(金)
朝食			パン コーヒー牛乳 オムレツ ヨーグルト	米飯 みそ汁 野菜ソテー ボイルウインナー 味付けのり	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ チンゲン菜のソテー ふりかけ
昼食			米飯 豚肉しょうが焼き ポテトもち ひじき煮 カラフルピーマンソテー フルーツ	米飯 エビフライ チーズかぼちゃ ごぼうの甘辛煮 おひたし フルーツ	米飯 ハンバーグ えび寄せフライ 切り干し大根の炒め煮 小松菜のごま和え キャンディチーズ
夕食		冷やし中華 枝豆ごはん 餃子 コーヒーゼリー	米飯 みそ汁 ガリバタチキン トマトときゅうりの土 佐和え アイスクリーム	ハヤシライス 野菜サラダ チーズドック すいか 牛乳	
給与量		エネルギー : 896 kcal たんぱく質 : 31.8 g 脂 質 : 22.5 g 炭水化物 : 135.6 g 食塩相当量 : 3.7 g	エネルギー : 2584 kcal たんぱく質 : 94.0 g 脂 質 : 81.4 g 炭水化物 : 356.8 g 食塩相当量 : 8.8 g	エネルギー : 2733 kcal たんぱく質 : 80.5 g 脂 質 : 86.7 g 炭水化物 : 396.9 g 食塩相当量 : 10.3 g	エネルギー : 1580 kcal たんぱく質 : 54.2 g 脂 質 : 44.9 g 炭水化物 : 233.0 g 食塩相当量 : 7.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 8月23日(月)	令和 3年 8月24日(火)	令和 3年 8月25日(水)	令和 3年 8月26日(木)	令和 3年 8月27日(金)
朝食		米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け 野菜炒め のりたま	パン ミートオムレツ 野菜サラダ ヨーグルト ミルクスープ	米飯 みそ汁 焼き魚 ハムと野菜のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 厚焼き玉子 切り干し大根のソテー ふりかけ
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 メンチカツ インゲンのごま和え まいたけと竹輪のきん ぴら キャンディチーズ	米飯 ささみチーズフライ プチグラタン 金平ごぼう ほうれん草のからし和 え フルーツ	米飯 豚肉のソテー 揚げシュウマイ チーズかぼちゃ ほうれん草の磯辺和え フルーツ
夕食	スパゲッティ・ナポリ タン かぼちゃのポタージュ 野菜サラダ シュークリーム	米飯 かき玉コーンスープ 香味塩だれチキン ポテトサラダ すいか 牛乳	米飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 杏仁豆腐	カレーライス 大根サラダ アイスクリーム リンゴジュース フライドポテト	
給与量	エネルギー : 969 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 34.7 g 炭水化物 : 133.7 g 食塩相当量 : 4.1 g	エネルギー : 2593 kcal たんぱく質 : 99.4 g 脂 質 : 84.1 g 炭水化物 : 346.2 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 2398 kcal たんぱく質 : 94.9 g 脂 質 : 79.2 g 炭水化物 : 318.3 g 食塩相当量 : 7.1 g	エネルギー : 2698 kcal たんぱく質 : 91.1 g 脂 質 : 72.3 g 炭水化物 : 411.2 g 食塩相当量 : 10.4 g	エネルギー : 1455 kcal たんぱく質 : 53.6 g 脂 質 : 39.5 g 炭水化物 : 213.0 g 食塩相当量 : 4.5 g

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 ボイルウインナー 野菜ソテー 牛乳 のり佃煮			
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			
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			
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			