

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 6月28日(月)	令和 3年 6月29日(火)	令和 3年 6月30日(水)	令和 3年 7月 1日(木)	令和 3年 7月 2日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 竹輪とレンコンの煮物 味付けのり 牛乳	パン ミルクスープ オムレツ ワカメのツナ和え ヨーグルト	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け なすとピーマンの味噌炒め のり佃煮	米飯 みそ汁 焼き魚 卵とうふ 味付けのり
昼食		米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 かぼちやの素揚げ 五目金平 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ	米飯 鶏肉の南部焼き ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 えび寄せフライ さくら大根漬け	米飯 トンカツ 錦糸シュウマイ 里芋の煮付け 菜の花のおひたし フルーツ	米飯 酢どり ボイルブロッコリー ミニトマト 厚焼き玉子 ワカメの和え物
夕食	チャーハン エビチリ春巻き 中華風和え物 コーヒーゼリー 牛乳	米飯 みそ汁 豚肉の角煮 野菜サラダ フルーツ	米飯 すまし汁 カレイの野菜あんかけ かぼちやサラダ アイスクリーム	チキンカレー 牛乳 トマトのサラダ メロン	
給与量	エネルギー : 959 kcal たんぱく質 : 32.5 g 脂 質 : 29.5 g 炭水化物 : 134.3 g 食塩相当量 : 4.9 g	エネルギー : 2657 kcal たんぱく質 : 90.8 g 脂 質 : 83.6 g 炭水化物 : 367.9 g 食塩相当量 : 6.7 g	エネルギー : 2441 kcal たんぱく質 : 95.5 g 脂 質 : 78.7 g 炭水化物 : 329.7 g 食塩相当量 : 9.1 g	エネルギー : 2694 kcal たんぱく質 : 91.4 g 脂 質 : 83.6 g 炭水化物 : 378.0 g 食塩相当量 : 11.0 g	エネルギー : 1656 kcal たんぱく質 : 61.4 g 脂 質 : 57.1 g 炭水化物 : 213.2 g 食塩相当量 : 4.0 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 7月 5日(月)	令和 3年 7月 6日(火)	令和 3年 7月 7日(水)	令和 3年 7月 8日(木)	令和 3年 7月 9日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ツナ入り炒り豆腐 スパゲティサラダ のり佃煮	パン コーヒー牛乳 目玉焼き じゃが芋の煮付け ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き がんもどきの煮付け きやらぶき	米飯 みそ汁 チンゲン菜とあさりの ソテー とろろ芋 味付けのり ブルーベリーヨーグル ト
昼食		米飯 白身魚のフライ シュウマイ 大豆と昆布の炒め煮 ブロッコリーとわかめ の和え物 フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き かにかまロール たけのこの土佐煮 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 豚肉の立田揚げ 厚焼き玉子 カラフルピーマンソテ ー 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 魚の照り焼き ミートボール れんこんの金平風 小松菜のおひたし フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ 冷や奴 サラダ アイスクリーム	米飯 すまし汁 肉豆腐 胡瓜とキャベツのレモ ン和え 杏仁豆腐	冷やし中華 枝豆ごはん 餃子 フルーツ カルピス	チキンライス 牛乳 ポテトコロッケ 野菜サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー :1196 kcal たんぱく質: 39.5 g 脂 質 : 49.4 g 炭水化物 : 140.8 g 食塩相当量: 3.2 g	エネルギー :2487 kcal たんぱく質: 93.8 g 脂 質 : 66.6 g 炭水化物 : 366.5 g 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー :2681 kcal たんぱく質: 93.3 g 脂 質 : 79.7 g 炭水化物 : 383.9 g 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー :2766 kcal たんぱく質: 94.0 g 脂 質 : 90.8 g 炭水化物 : 377.0 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :1484 kcal たんぱく質: 51.6 g 脂 質 : 33.1 g 炭水化物 : 236.0 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 7月12日(月)	令和 3年 7月13日(火)	令和 3年 7月14日(水)	令和 3年 7月15日(木)	令和 3年 7月16日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ボイルウインナー キャベツのソテー のりたま	パン 野菜スープ コロケ ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんま生姜煮 切り干し大根の煮付け 味付けのり	米飯 みそ汁 にら玉 肉だんご のり佃煮
昼食		米飯 さばの竜田揚げ 錦糸シュウマイ ブロッコリーのマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ	米飯 豚肉の野菜巻き ひじき煮 ボイルウインナー 小松菜のおひたし キャンディチーズ	米飯 鶏もも肉の生姜焼き ごぼうの甘辛煮 厚焼き玉子 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ	米飯 ソースカツ えび入りシュウマイ 里芋と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し しそ巻き フルーツ
夕食	サラダそうめん いなり寿司 厚揚げのチーズタッカルビ風 青りんごゼリー	米飯 ミルクスープ 煮込みハンバーグ パプリカのマリネ アイスクリーム	米飯 田舎汁 ビッグチキン 卵とうふ メロン	夏野菜カレー 牛乳 トマトのサラダ すいか	
給与量	エネルギー :1697 kcal たんぱく質: 56.4 g 脂 質 : 42.9 g 炭水化物 : 263.1 g 食塩相当量: 12.8 g	エネルギー :2770 kcal たんぱく質: 80.7 g 脂 質 : 91.3 g 炭水化物 : 393.6 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー :2498 kcal たんぱく質: 91.7 g 脂 質 : 81.4 g 炭水化物 : 340.8 g 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー :2695 kcal たんぱく質: 98.5 g 脂 質 : 83.6 g 炭水化物 : 373.4 g 食塩相当量: 9.7 g	エネルギー :1512 kcal たんぱく質: 58.4 g 脂 質 : 29.8 g 炭水化物 : 243.0 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 3年 7月19日(月)	令和 3年 7月20日(火)	令和 3年 7月21日(水)	令和 3年 7月22日(木)	令和 3年 7月23日(金)
朝食		米飯 みそ汁 卵とじ 小松菜のツナ炒め ふりかけ	パン コンソメスープ ほうれん草と卵のソテー マカロニサラダ ヨーグルト		
昼食		米飯 サケのネギみそ焼き ささみのしそ巻き天ぷら ボイルブロッコリー 五目金平 フルーツ	米飯 ハンバーグ チンゲン菜のソテー フライドポテト パブリカのマリネ フルーツ ゆで卵		
夕食	米飯 かきたま汁 豚肉の冷しゃぶ風 かぼちやの煮付け エクレア	米飯 みそ汁 チキン南蛮 とうもろこし すいか			
給与量	エネルギー :1209 kcal たんぱく質: 49.0 g 脂 質 : 36.9 g 炭水化物 : 166.0 g 食塩相当量: 5.8 g	エネルギー :2617 kcal たんぱく質: 89.8 g 脂 質 : 82.6 g 炭水化物 : 359.9 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :1665 kcal たんぱく質: 52.1 g 脂 質 : 60.0 g 炭水化物 : 222.8 g 食塩相当量: 6.3 g		

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年 7月 26日(月)	令和 3年 7月 27日(火)	令和 3年 7月 28日(水)	令和 3年 7月 29日(木)	令和 3年 7月 30日(金)
朝食		米飯 みそ汁 生揚げと茄子の甘辛炒め ボイルウインナー のり佃煮	パン ミルクスープ オムレツ 野菜サラダ オレンジゼリー	米飯 みそ汁 とろろ芋 野菜ソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 さんま生姜煮 いり豆腐 のりたま
昼食		米飯 あじの南蛮漬け つくね串照焼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 野菜の煮付け ミートボール ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 揚げシューマイ ひじきと竹輪の煮物 おひたし キャンディチーズ	米飯 鶏肉のから揚げ カラフルピーマンソテー 錦糸シューマイ ボイルブロッコリー フルーツ マカロニサラダ (デリ)
夕食	スパゲッティ・ナポリタン コーンスープ ビッグチキン 付) レタスときゅうり 付) ミックスベジタブル アイスクリーム	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ マンゴープリン	米飯 豚汁 カツオの竜田揚げ 冷や奴 コーヒーゼリー	米飯 すまし汁 焼きとり天 ポテタマサラダ すいか	
給与量	エネルギー : 994 kcal たんぱく質 : 34.7 g 脂 質 : 40.1 g 炭水化物 : 121.1 g 食塩相当量 : 5.0 g	エネルギー : 2543 kcal たんぱく質 : 106.0 g 脂 質 : 70.8 g 炭水化物 : 353.1 g 食塩相当量 : 8.7 g	エネルギー : 2754 kcal たんぱく質 : 114.6 g 脂 質 : 96.7 g 炭水化物 : 343.7 g 食塩相当量 : 9.3 g	エネルギー : 2396 kcal たんぱく質 : 97.7 g 脂 質 : 53.9 g 炭水化物 : 369.7 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 1910 kcal たんぱく質 : 65.2 g 脂 質 : 74.2 g 炭水化物 : 235.1 g 食塩相当量 : 6.3 g