

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年11月29日(月)	令和 3年11月30日(火)	令和 3年12月 1日(水)	令和 3年12月 2日(木)	令和 3年12月 3日(金)
朝食	米飯 白菜のスープ 卵焼き ウインナーと野菜のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 納豆 じゃが芋の煮付け 味付けのり	パン ポタージュ ハムエッグ 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 大根のきんぴら風 たくあん漬	米飯 みそ汁 温泉卵 野菜ソテー ふりかけ
昼食	米飯 さばの塩焼き ミートボール チーズかぼちゃ ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 トンカツ 厚焼き玉子 ひじき煮 春菊のお浸し キャンディチーズ	米飯 レンコンのはさみ揚げ 野菜の煮付け 錦糸シュウマイ 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き かにかまロール 金平ごぼう 菜の花のおひたし フルーツ	米飯 ハムカツ つくね串照焼 カラフルピーマンソテー もやしとハムの華風和え キャンディチーズ
夕食	米飯 わかめスープ 八宝菜 中華風和え物 アイスクリーム	焼きそば 中華スープ 鶏肉の塩麴焼き コーヒーゼリー	ポークカレー 牛乳 シルバーサラダ りんご	米飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根とひじきのサラダ コーヒーゼリー	
給与量	エネルギー :2384 kcal たんぱく質 : 103.7 g 脂 質 : 63.7 g 炭水化物 : 363.0 g 食塩相当量 : 9.0 g	エネルギー :2426 kcal たんぱく質 : 104.1 g 脂 質 : 75.1 g 炭水化物 : 358.8 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー :2398 kcal たんぱく質 : 82.1 g 脂 質 : 78.4 g 炭水化物 : 364.5 g 食塩相当量 : 11.7 g	エネルギー :2351 kcal たんぱく質 : 86.9 g 脂 質 : 75.2 g 炭水化物 : 341.3 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー :1259 kcal たんぱく質 : 41.8 g 脂 質 : 29.2 g 炭水化物 : 211.1 g 食塩相当量 : 9.5 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年12月 6日(月)	令和 3年12月 7日(火)	令和 3年12月 8日(水)	令和 3年12月 9日(木)	令和 3年12月10日(金)
朝食	パン 野菜スープ 目玉焼き ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 切り干し大根煮 味付けのり	パン ミルクスープ ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ ベーコンソテー ふりかけ	米飯 みそ汁 焼きさつまあげ 切り昆布の煮物 味付けのり
昼食	米飯 カレイのネギみそ焼き ミニハンバーグ 大豆とひじきの煮物 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き プチグラタン ブロッコリーとわかめの和え物 れんこんの金平風 メンコちゃんゼリー	米飯 ソースカツ スパソテー さつま芋のみつ煮 ほうれん草のナムル フルーツ	米飯 鶏もも肉の生姜焼き ポテトもち 里芋のユズ味噌 インゲンのごま和え フルーツ	米飯 メンチカツ かにかまロール 枝豆とひじきのサラダ ボイルブロッコリー
夕食	エビピラフ 具たくさんポトフ クリームコロッケ フルーツ 牛乳	米飯 ロールキャベツ サケのチーズ焼き 野菜サラダ コーヒーゼリー	米飯 かきたま汁 肉豆腐 ポテトサラダ フルーツ	けんちんうどん 春巻き わかめのサラダ フルーツ チーズドック	
給与量	エネルギー :2303 kcal たんぱく質: 87.9 g 脂 質 : 69.8 g 炭水化物 : 351.0 g 食塩相当量: 11.6 g	エネルギー :2476 kcal たんぱく質: 95.7 g 脂 質 : 82.7 g 炭水化物 : 355.0 g 食塩相当量: 7.3 g	エネルギー :2373 kcal たんぱく質: 91.6 g 脂 質 : 83.3 g 炭水化物 : 334.9 g 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー :2588 kcal たんぱく質: 89.7 g 脂 質 : 100.3 g 炭水化物 : 343.7 g 食塩相当量: 11.7 g	エネルギー :1394 kcal たんぱく質: 45.8 g 脂 質 : 37.4 g 炭水化物 : 230.4 g 食塩相当量: 6.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年12月13日(月)	令和 3年12月14日(火)	令和 3年12月15日(水)	令和 3年12月16日(木)	令和 3年12月17日(金)
朝食	米飯 みそ汁 納豆 にら玉 味付けのり	米飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草のなめ茸和え のりたま	パン 白菜のスープ ミートオムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 温泉卵 小松菜と油揚げの煮浸し ふりかけ	米飯 みそ汁 焼き魚 白菜とほうれん草のポン酢和え 味付けのり
昼食	米飯 和風ハンバーグ ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め 錦糸シュウマイ まいたけと竹輪のきんぴら 春雨の華風和え	米飯 鶏肉の磯風ソテー 大学芋 えび寄せフライ ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 さけフライ つくね串照焼 野菜の煮付け 春菊のごま和え	米飯 豚肉の立田揚げ チーズかぼちゃ 切り干し大根煮 ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 おでん 鶏手羽餃子 ポテトのチーズ焼き オレンジゼリー	米飯 けんちん汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ フルーツ	塩ラーメン 餃子 大根サラダ プリン 牛乳	チキンライス コンソメスープ かぼちゃコロケ ヨーグルト	
給与量	エネルギー :2625 kcal たんぱく質: 93.0 g 脂 質 : 85.2 g 炭水化物 : 388.0 g 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー :2300 kcal たんぱく質: 81.5 g 脂 質 : 59.1 g 炭水化物 : 375.2 g 食塩相当量: 10.5 g	エネルギー :2731 kcal たんぱく質: 107.4 g 脂 質 : 114.8 g 炭水化物 : 347.2 g 食塩相当量: 13.9 g	エネルギー :2423 kcal たんぱく質: 88.0 g 脂 質 : 70.5 g 炭水化物 : 371.8 g 食塩相当量: 9.6 g	エネルギー :1460 kcal たんぱく質: 54.8 g 脂 質 : 42.9 g 炭水化物 : 221.9 g 食塩相当量: 3.9 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年12月20日(月)	令和 3年12月21日(火)	令和 3年12月22日(水)	令和 3年12月23日(木)	令和 3年12月24日(金)
朝食	パン コンソメスープ 巣ごもり卵 ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 じゃが芋とベーコンの煮物 つけもの	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯 みそ汁 とろろ芋 ほうれん草とベーコンのソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 白菜とツナの炒り煮 のりたま
昼食	米飯 タラのムニエル プチグラタン 五目金平 冬至かぼちゃ 菜の花のからし和え	米飯 チーズハンバーグ えび寄せフライ コンニャクのおかか煮 ほうれん草と揚げのお浸し フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ かにかまロール れんこんの金平風 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 タラのムニエル カラフルピーマンソテー つくね串照焼 ひじき煮 春菊のお浸し キャンディチーズ	米飯 ささみチーズカツ 錦糸シュウマイ 切り昆布の煮物 小松菜のおひたし フルーツ
夕食	米飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ スイートポテト 牛乳	菜飯 すいとん汁 アジフライ きゅうりとわかめの生 姜和え コーヒーゼリー	ハヤシライス スパゲティサラダ 牛乳 アイスクリーム 牛肉コロッケ	米飯 ミネストローネ 骨なしフライドチキン フライドポテト 野菜サラダ ショートケーキ サイダー	
給与量	エネルギー :2333 kcal たんぱく質: 84.8 g 脂 質 : 67.1 g 炭水化物 : 369.6 g 食塩相当量: 7.2 g	エネルギー :2416 kcal たんぱく質: 96.2 g 脂 質 : 58.6 g 炭水化物 : 388.9 g 食塩相当量: 10.3 g	エネルギー :2810 kcal たんぱく質: 91.4 g 脂 質 : 107.7 g 炭水化物 : 388.9 g 食塩相当量: 12.6 g	エネルギー :2789 kcal たんぱく質: 84.3 g 脂 質 : 90.4 g 炭水化物 : 428.5 g 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー :1337 kcal たんぱく質: 62.7 g 脂 質 : 32.2 g 炭水化物 : 208.3 g 食塩相当量: 5.0 g