

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年11月 1日(月)	令和 3年11月 2日(火)	令和 3年11月 3日(水)	令和 3年11月 4日(木)	令和 3年11月 5日(金)
朝食		米飯 みそ汁 魚の塩焼き 大根のきんぴら風 のりたま			米飯 みそ汁 目玉焼き インゲンのバター炒め 味付けのり
昼食		米飯 チーズハンバーグ ほうれん草とコーンの ソテー ウインナー 里芋の味付け揚げ フルーツ			米飯 アジフライ シュウマイ 金平ごぼう ほうれん草の磯辺和え フルーツ
夕食	米飯 きのこ汁 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ プリン			チャーシューめん 餃子 中華サラダ 杏仁豆腐	
給与量	エネルギー : 967 kcal たんぱく質 : 33.9 g 脂 質 : 36.7 g 炭水化物 : 133.7 g 食塩相当量 : 2.4 g	エネルギー : 1557 kcal たんぱく質 : 54.6 g 脂 質 : 41.7 g 炭水化物 : 247.9 g 食塩相当量 : 6.7 g		エネルギー : 756 kcal たんぱく質 : 36.1 g 脂 質 : 20.6 g 炭水化物 : 115.2 g 食塩相当量 : 6.4 g	エネルギー : 1355 kcal たんぱく質 : 53.0 g 脂 質 : 32.8 g 炭水化物 : 219.6 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11月 8日(月)	令和 3年11月 9日(火)	令和 3年11月10日(水)	令和 3年11月11日(木)	令和 3年11月12日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー 味付けのり	パン スープ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 さんま蒲焼き 切り干し大根煮 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 チンゲン菜のソテー ふりかけ
昼食		米飯 サケのネギみそ焼き カラフルピーマンソテー さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 メンチカツ チーズかぼちゃ 切り昆布の煮物 ほうれん草のからし和え キャンディチーズ	米飯 鶏肉の南部焼き 厚焼き玉子 れんこんの金平風 ブロッコリーとわかめの和え物 こんにゃくゼリー	米飯 豚肉のオイスターソース焼き かにかまロール ひじきと竹輪の煮物 小松菜のごま和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 肉豆腐 ワカメの和え物 オレンジゼリー	米飯 ワンタンスープ 酢豚 ブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ りんご	米飯 かきたま汁 野菜の天ぷら 里芋の南蛮煮 アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 895 kcal たんぱく質 : 34.7 g 脂 質 : 24.1 g 炭水化物 : 141.1 g 食塩相当量 : 2.4 g	エネルギー : 2363 kcal たんぱく質 : 86.8 g 脂 質 : 62.8 g 炭水化物 : 376.7 g 食塩相当量 : 10.7 g	エネルギー : 2574 kcal たんぱく質 : 94.0 g 脂 質 : 104.1 g 炭水化物 : 348.9 g 食塩相当量 : 14.9 g	エネルギー : 2757 kcal たんぱく質 : 88.0 g 脂 質 : 98.9 g 炭水化物 : 388.6 g 食塩相当量 : 8.6 g	エネルギー : 1335 kcal たんぱく質 : 56.1 g 脂 質 : 26.6 g 炭水化物 : 226.2 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11月15日(月)	令和 3年11月16日(火)	令和 3年11月17日(水)	令和 3年11月18日(木)	令和 3年11月19日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 さつま揚げの煮物 白菜とツナの炒り煮 味付けのり	パン 野菜スープ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 カニメンチ キャベツのおかか和え ごま昆布	米飯 みそ汁 野菜の卵とじ がんもどきの煮付け 味付けのり
昼食		米飯 鮭の西京焼き 厚焼き玉子 大根のおかか煮 コーンコロケ 菜の花のおひたし フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き プチグラタン じゃが芋のベーコン炒め 小松菜の煮びたし フルーツ	米飯 チキンカツ シュウマイ まいたけと竹輪のきん ぴら ほうれん草の土佐和え フルーツ	米飯 チーズインはんぺんフ ライ 錦糸シュウマイ 大学芋 春菊のお浸し メンコちゃんゼリー
夕食	かつ丼 みそ汁 白菜とほうれん草のポ ン酢和え フルーツ	米飯 みそ汁 若鶏のクリーム煮 大根サラダ チーズケーキ	米飯 けんちん汁 カレーの竜田揚げ 野菜サラダ フルーツ白玉	焼うどん わかめスープ 春巻き かぼちゃサラダ オレンジゼリー	
給与量	エネルギー : 908 kcal たんぱく質 : 35.2 g 脂 質 : 34.3 g 炭水化物 : 116.5 g 食塩相当量 : 4.1 g	エネルギー : 2536 kcal たんぱく質 : 99.9 g 脂 質 : 79.9 g 炭水化物 : 368.7 g 食塩相当量 : 9.4 g	エネルギー : 2346 kcal たんぱく質 : 91.1 g 脂 質 : 69.8 g 炭水化物 : 355.9 g 食塩相当量 : 8.5 g	エネルギー : 2288 kcal たんぱく質 : 82.7 g 脂 質 : 70.1 g 炭水化物 : 349.7 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 1547 kcal たんぱく質 : 44.2 g 脂 質 : 37.8 g 炭水化物 : 264.6 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11月22日(月)	令和 3年11月23日(火)	令和 3年11月24日(水)	令和 3年11月25日(木)	令和 3年11月26日(金)
朝食				米飯 みそ汁 魚の塩焼き もやしと油揚げのごま酢和え 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 インゲンの肉みそ炒め 味付けのり
昼食				米飯 ささみのしそ巻き天ぷら ミニハンバーグ 小松菜のソテー 春雨の華風和え フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き かにかまロール ごぼうの炒り煮 ボイルブロッコリー キャンディチーズ
夕食			米飯 田舎汁 さけフライ もやしとハムの炒め 牛乳かん	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ フルーツ アメリカンドッグ	
給与量			エネルギー : 1007 kcal たんぱく質 : 39.5 g 脂 質 : 30.7 g 炭水化物 : 149.2 g 食塩相当量 : 3.9 g	エネルギー : 2591 kcal たんぱく質 : 89.4 g 脂 質 : 80.3 g 炭水化物 : 388.8 g 食塩相当量 : 11.3 g	エネルギー : 1314 kcal たんぱく質 : 52.6 g 脂 質 : 27.9 g 炭水化物 : 219.6 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			
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			
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			
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			