

# 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	米飯 みそ汁 とろろ芋 小松菜のツナ炒め 味付けのり
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	米飯 骨なしフライドチキン つくね串照焼 さつま芋のレモン煮 ほうれん草としめじの和え物 りんご
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 ポテトコロッケ 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 : 986 kcal たんぱく質 : 35.9 g 脂 質 : 41.4 g 炭水化物 : 126.1 g 食塩相当量 : 4.5 g	エネルギー : 2290 kcal たんぱく質 : 89.8 g 脂 質 : 79.5 g 炭水化物 : 329.7 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 2558 kcal たんぱく質 : 89.1 g 脂 質 : 87.1 g 炭水化物 : 381.9 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 2476 kcal たんぱく質 : 76.3 g 脂 質 : 97.7 g 炭水化物 : 336.5 g 食塩相当量 : 9.7 g	エネルギー : 1456 kcal たんぱく質 : 40.9 g 脂 質 : 33.0 g 炭水化物 : 255.7 g 食塩相当量 : 4.2 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年10月 4日(月)	令和 3年10月 5日(火)	令和 3年10月 6日(水)	令和 3年10月 7日(木)	令和 3年10月 8日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け ごま昆布 牛乳	パン キャベツのスープ スクランブルエッグ ウインナー ヨーグルト	米飯 みそ汁 温泉卵 切り干し大根の煮物 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 野菜の煮付け のりたま
昼食		米飯 さわらの西京焼き 厚焼き玉子 コーンコロケ ごぼうの甘辛煮 ほうれん草としめじの 和え物 フルーツ	米飯 レンコンのはさみ揚げ プチグラタン ポテトベーコンソテー ブロッコリーとわかめ の和え物 フルーツ	米飯 ささみチーズフライ シュウマイ チーズかぼちゃ 小松菜のツナ炒め フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き えび寄せフライ フライドポテト ブロッコリーのごま和え フルーツ
夕食	中華丼 中華スープ 春巻き 中華和え 杏仁豆腐	米飯 コーンスープ 若鶏のトマト煮 ひじきのサラダ フルーツ	米飯 けんちん汁 魚のチリソース煮 春菊のお浸し シュークリーム	米飯 田舎汁 和風ハンバーグ トマトのサラダ プリン	
給与量	エネルギー : 862 kcal たんぱく質 : 32.4 g 脂 質 : 26.3 g 炭水化物 : 126.5 g 食塩相当量 : 3.2 g	エネルギー : 2591 kcal たんぱく質 : 104.9 g 脂 質 : 79.3 g 炭水化物 : 382.6 g 食塩相当量 : 8.6 g	エネルギー : 2660 kcal たんぱく質 : 82.5 g 脂 質 : 104.3 g 炭水化物 : 364.0 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 2506 kcal たんぱく質 : 90.6 g 脂 質 : 77.6 g 炭水化物 : 378.8 g 食塩相当量 : 8.8 g	エネルギー : 1619 kcal たんぱく質 : 63.3 g 脂 質 : 43.6 g 炭水化物 : 252.1 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10月11日(月)	令和 3年10月12日(火)	令和 3年10月13日(水)	令和 3年10月14日(木)	令和 3年10月15日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜ソテー 味付けのり	パン コーンスープ オムレツ キャベツのソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草とコーンのソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 がんもと野菜の煮付け ふりかけ
昼食		わかめご飯 アジフライ スパソテー ミートボール 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 鶏肉のくわ焼き 錦糸シュウマイ れんこんの金平風 ほうれん草のお浸し キャンディチーズ	米飯 チーズハンバーグ かにかまロール 切り昆布の煮物 インゲンのごま和え フルーツ	米飯 チキン南蛮 マカロニソテー 根菜とさつま揚げの煮物 ほうれん草としめじの和え物
夕食	チキンライス 具たくさんポトフ 野菜サラダ コーヒーゼリー	米飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ アイスクリーム	チキンとトマトのスパゲティ アメリカンドッグ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	栗ご飯 すまし汁 豚肉の角煮 おひたし 白玉団子	
給与量	エネルギー : 861 kcal たんぱく質 : 31.8 g 脂 質 : 29.5 g 炭水化物 : 128.4 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2609 kcal たんぱく質 : 83.3 g 脂 質 : 83.6 g 炭水化物 : 394.2 g 食塩相当量 : 8.3 g	エネルギー : 2568 kcal たんぱく質 : 99.7 g 脂 質 : 94.5 g 炭水化物 : 345.9 g 食塩相当量 : 7.3 g	エネルギー : 2525 kcal たんぱく質 : 90.4 g 脂 質 : 73.9 g 炭水化物 : 395.1 g 食塩相当量 : 8.8 g	エネルギー : 1586 kcal たんぱく質 : 64.9 g 脂 質 : 49.5 g 炭水化物 : 225.1 g 食塩相当量 : 6.7 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年10月18日(月)	令和 3年10月19日(火)	令和 3年10月20日(水)	令和 3年10月21日(木)	令和 3年10月22日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 白菜と椎茸と竹輪の煮物 ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ ミートオムレツ フライドポテト	米飯 みそ汁 とろろ芋 インゲンの肉みそ炒め こぶ佃煮	
昼食		米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 肉だんご さつま芋煮 大豆と昆布の煮物 春菊のお浸し フルーツ	米飯 ソースカツ プチグラタン ひじきと竹輪の煮物 大根のポン酢和え フルーツ	米飯 タンドリーチキン 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草の磯辺和え メンコちゃんゼリー	
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 豚汁 鶏肉の風味焼き ピーマンのソテー フルーツ	米飯 クリームシチュー 春巻き 野菜サラダ 栗のケーキ		
給与量	エネルギー : 898 kcal たんぱく質 : 26.0 g 脂 質 : 26.5 g 炭水化物 : 142.2 g 食塩相当量 : 5.4 g	エネルギー : 2466 kcal たんぱく質 : 104.5 g 脂 質 : 70.0 g 炭水化物 : 373.0 g 食塩相当量 : 8.2 g	エネルギー : 2661 kcal たんぱく質 : 96.6 g 脂 質 : 90.4 g 炭水化物 : 386.9 g 食塩相当量 : 7.7 g	エネルギー : 1406 kcal たんぱく質 : 49.9 g 脂 質 : 37.9 g 炭水化物 : 224.9 g 食塩相当量 : 6.7 g	

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 3年10月25日(月)	令和 3年10月26日(火)	令和 3年10月27日(水)	令和 3年10月28日(木)	令和 3年10月29日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒り煮 味付けのり	パン 白菜のスープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 菜の花和え のり佃煮	米飯 みそ汁 温泉卵 もやしの炒め物
昼食		米飯 さけフライ カラフルピーマンソテー 白菜とほうれん草のポ ン酢和え 焼きそば フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 大学芋 かにかまロール ほうれん草のなめ茸和 え フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ ごぼうの甘辛煮 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフラ イ つくね串照焼 五目金平 ブロッコリーとかにか まのサラダ こんにゃくゼリー
夕食	五目ご飯 すまし汁 牛肉コロッケ カリフラワーのお浸し フルーツ	米飯 卵スープ 酢豚 マカロニサラダ カルピス	チキンカレー 牛乳 わかめのサラダ アイスクリーム	米飯 麻婆豆腐 ワントンスープ バンバンジーサラダ 牛乳かん	
給与量	エネルギー : 765 kcal たんぱく質 : 26.4 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 145.5 g 食塩相当量 : 4.9 g	エネルギー : 2373 kcal たんぱく質 : 86.3 g 脂 質 : 58.4 g 炭水化物 : 385.8 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 2541 kcal たんぱく質 : 92.6 g 脂 質 : 87.7 g 炭水化物 : 362.2 g 食塩相当量 : 9.1 g	エネルギー : 2425 kcal たんぱく質 : 90.5 g 脂 質 : 70.2 g 炭水化物 : 368.7 g 食塩相当量 : 8.3 g	エネルギー : 1386 kcal たんぱく質 : 47.9 g 脂 質 : 28.7 g 炭水化物 : 239.4 g 食塩相当量 : 5.8 g