

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 1月10日(月)	令和 4年 1月11日(火)	令和 4年 1月12日(水)	令和 4年 1月13日(木)	令和 4年 1月14日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 大豆とひじきの煮物 納豆	パン 白菜のスープ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け もやしの炒め物 こぶ佃煮	米飯 みそ汁 とろろ芋 切り干し大根の煮物 味付けのり
昼食		米飯 鶏肉のから揚げ 金平ごぼう ほうれん草のからし和え もも缶	米飯 豚肉の八幡巻き プチグラタン ブロッコリーとわかめの和え物 もやしとハムの炒め フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフライ ミートボール まいたけと竹輪のきんぴら 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 エビフライ 錦糸シュウマイ 野菜の煮付け ほうれん草のお浸し こんにゃくゼリー
夕食		ポークカレー 牛乳 和風サラダ アメリカンドッグ フルーツ	米飯 すいとん汁 カレイの野菜あんかけ ほうれん草の磯辺和え プリン	スパゲッティ・ナポリタン コーンスープ 大根とひじきのサラダ アイスクリーム 骨なしフライドチキン	
給与量		エネルギー :2659 kcal たんぱく質: 94.9 g 脂 質 : 93.5 g 炭水化物 : 380.7 g 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー :2295 kcal たんぱく質: 97.2 g 脂 質 : 69.3 g 炭水化物 : 337.1 g 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー :2526 kcal たんぱく質: 90.3 g 脂 質 : 81.9 g 炭水化物 : 371.8 g 食塩相当量: 11.1 g	エネルギー :1289 kcal たんぱく質: 45.5 g 脂 質 : 24.3 g 炭水化物 : 230.2 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 4年 1月17日(月)	令和 4年 1月18日(火)	令和 4年 1月19日(水)	令和 4年 1月20日(木)	令和 4年 1月21日(金)
朝食	パン 野菜スープ ベーコンエッグ ブロッコリーのソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 いり豆腐 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ 牛乳	パン ジュリエヌスープ ウインナー ミックスベジソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 温泉卵 白菜とツナの炒め 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 もやしとハムの炒め のりたま
昼食	米飯 白身魚のフライ 切り昆布の煮物 さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 ハンバーグ ひじき煮 フライドポテト ブロッコリーのナムル フルーツ	米飯 豚肉の立田揚げ かにかまロール 切り干し大根煮 春菊のからし和え キャンディチーズ	米飯 ささみチーズフライ シュウマイ 里芋の味付け揚げ 金平ごぼう 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 エビカツレツ 筑前煮 ピーマンのソテー ほうれん草のお浸し うずら豆煮
夕食	米飯 クラムチャウダー チキンソテー、トマトソース 生野菜 プリン	炊き込みご飯 すまし汁 おでん 白菜とほうれん草のポ ン酢和え フルーツ ささみのしそ巻き天ぷら	米飯 若鶏のクリーム煮 ジャーマンポテト 大根サラダ りんごゼリー	米飯 けんちん汁 カレーの煮つけ 厚揚げでキムチピザ コーヒーゼリー	
給与量	エネルギー :2402 kcal たんぱく質: 92.4 g 脂 質 : 84.9 g 炭水化物 : 340.7 g 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー :2506 kcal たんぱく質: 94.4 g 脂 質 : 76.2 g 炭水化物 : 382.0 g 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー :2425 kcal たんぱく質: 86.9 g 脂 質 : 94.9 g 炭水化物 : 325.6 g 食塩相当量: 8.6 g	エネルギー :2240 kcal たんぱく質: 89.4 g 脂 質 : 67.8 g 炭水化物 : 327.8 g 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー :1351 kcal たんぱく質: 52.6 g 脂 質 : 35.3 g 炭水化物 : 212.0 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 4年 1月24日(月)	令和 4年 1月25日(火)	令和 4年 1月26日(水)	令和 4年 1月27日(木)	令和 4年 1月28日(金)
朝食	パン コーンスープ スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 大根のきんぴら風 納豆	パン 野菜スープ ミートオムレツ ほうれん草とコーンの ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 野菜の卵とじ ミートボール 味付けのり	米飯 みそ汁 サンマの蒲焼き 小松菜と竹輪のバター 炒め ふりかけ
昼食	米飯 さんま蒲焼き ミニハンバーグ ブロッコリーとわかめ の和え物 人参ソテー フルーツ	米飯 鶏の竜田揚げ 厚焼き玉子 れんこんのピリ辛煮 ほうれん草のお浸し キャンディチーズ	米飯 トンカツ 野菜の煮付け 小松菜とかにかまの和 え物 フルーツ	米飯 サケのネギみそ焼き 揚げシュウマイ ひじき煮 ほうれん草とコーンの 和え物 フルーツ	米飯 ハムカツ 炊き合わせ カラフルピーマンソテ ー ボイルブロッコリー キャンディチーズ
夕食	チャーハン わかめスープ 春巻き 中華サラダ コーヒーゼリー	米飯 かきたま汁 煮込みハンバーグ 春雨サラダ いちご 牛乳	米飯 のっぺい汁 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐のきのこ あんかけ りんご	チャーシュー麺 おにぎり 餃子 杏仁豆腐 牛乳	
給与量	エネルギー :2514 kcal たんぱく質: 89.8 g 脂 質 : 101.8 g 炭水化物 : 325.5 g 食塩相当量: 10.5 g	エネルギー :2364 kcal たんぱく質: 98.6 g 脂 質 : 71.5 g 炭水化物 : 346.6 g 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー :2313 kcal たんぱく質: 100.5 g 脂 質 : 82.3 g 炭水化物 : 314.2 g 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー :2681 kcal たんぱく質: 108.6 g 脂 質 : 76.7 g 炭水化物 : 411.1 g 食塩相当量: 13.3 g	エネルギー :1341 kcal たんぱく質: 47.6 g 脂 質 : 37.2 g 炭水化物 : 211.5 g 食塩相当量: 5.5 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 1月31日(月)	令和 4年 2月 1日(火)	令和 4年 2月 2日(水)	令和 4年 2月 3日(木)	令和 4年 2月 4日(金)
朝食	パン 牛乳 オムレツ ツナソテー ヨーグルト				
昼食	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ミートボール 切り干し大根煮 ほうれん草の土佐和え フルーツ				
夕食	わかめご飯 みそ汁 ヒレカツ マカロニサラダ 杏仁豆腐				
給与量	エネルギー : 2271 kcal たんぱく質 : 96.0 g 脂 質 : 71.0 g 炭水化物 : 331.3 g 食塩相当量 : 8.7 g				