

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 6月 1日(水)	令和 4年 6月 2日(木)	令和 4年 6月 3日(金)
朝食	パン 具たくさんポトフ オムレツ ミートボール スパゲティサラダ	米飯 みそ汁 笹かまぼこ もやしとハムの炒め 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 根菜とさつま揚げの煮物 味付けのり ヨーグルト
昼食	米飯 鮭の西京焼き つくね串照焼 五目金平 菜の花和え フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ フライドポテト ボイルブロッコリー ほうれん草のソテー フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き えび入りシュウマイ 大豆と昆布の煮物 カラフルピーマンソテー キャンディチーズ
夕食	ハヤシライス 野菜サラダ タコ焼き フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー :2395 kcal たんぱく質: 80.5 g 脂 質 : 81.0 g 炭水化物 : 347.0 g 食塩相当量: 11.8 g	エネルギー :2295 kcal たんぱく質: 89.1 g 脂 質 : 57.5 g 炭水化物 : 366.8 g 食塩相当量: 10.9 g	エネルギー :1461 kcal たんぱく質: 57.3 g 脂 質 : 41.1 g 炭水化物 : 223.0 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 4年 6月 6日(月)	令和 4年 6月 7日(火)	令和 4年 6月 8日(水)	令和 4年 6月 9日(木)	令和 4年 6月10日(金)
朝食		米飯 みそ汁 カニメンチ 小松菜のソテー ヨーグルト	パン 野菜スープ オムレツ サラダ 牛乳	米飯 みそ汁 納豆 切り干し大根煮 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 キャベツのソテー ふりかけ 牛乳
昼食		米飯 さばの竜田揚げ 厚焼き玉子 ポテトのマヨネーズ焼き 菜の花のポン酢和え フルーツ	米飯 照焼チキン プチグラタン 金平ごぼう 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 鮭の西京焼き 錦糸シュウマイ 小松菜のごま和え ひじき煮 メンコちゃんゼリー	米飯 豚肉のソテー ポテトもち れんこんの金平風 ほうれん草の磯辺和え キャンディチーズ
夕食	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 大根サラダ オレンジゼリー	冷やしサラダうどん わかめご飯 豆とひじきのサラダ アメリカンドッグ	米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ 厚揚げと乾物野菜の含め煮 白玉ぜんざい	米飯 みそ汁 豚キムチ炒め サラダ フルーツ	
給与量	エネルギー :1060 kcal たんぱく質: 37.9 g 脂 質 : 34.3 g 炭水化物 : 152.8 g 食塩相当量: 2.7 g	エネルギー :2546 kcal たんぱく質: 88.0 g 脂 質 : 79.8 g 炭水化物 : 386.9 g 食塩相当量: 11.6 g	エネルギー :2397 kcal たんぱく質: 90.6 g 脂 質 : 66.3 g 炭水化物 : 374.3 g 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー :2096 kcal たんぱく質: 84.3 g 脂 質 : 46.1 g 炭水化物 : 348.3 g 食塩相当量: 10.1 g	エネルギー :1575 kcal たんぱく質: 64.4 g 脂 質 : 48.6 g 炭水化物 : 228.0 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 4年 6月13日(月)	令和 4年 6月14日(火)	令和 4年 6月15日(水)	令和 4年 6月16日(木)	令和 4年 6月17日(金)
朝食		米飯 みそ汁 魚の塩焼き ビーフンソテー. のりたま ヨーグルト	パン 野菜スープ ベーコンソテー スクランブルエッグ 牛乳	米飯 みそ汁 とろろ芋 炒り豆腐 味付けのり	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもどきの煮付け 飲むヨーグルト
昼食		米飯 野菜の肉巻き 厚焼き玉子 小松菜とかにかまの和え物 ひじきと竹輪の煮物 フルーツ	米飯 さばの南蛮漬け ミートボール 小松菜のごま和え チーズかぼちゃ メンコちゃんゼリー	米飯 鶏肉のごまみそ焼き えび寄せフライ ほうれん草のポン酢和え れんこんのピリ辛煮 フルーツ	米飯 さけフライ きのこのソテー さつま芋のレモン煮 菜の花のピーナツ和え キャンディチーズ
夕食	米飯 卵スープ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ フルーツ	チキンライス ミルクスープ エビフライ 豆とひじきのサラダ コーヒーゼリー	カレーライス 絹揚げのなめ茸のせ ツナ野菜サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 チンジャオロースー 中華風和え物 杏仁豆腐	
給与量	エネルギー : 745 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 127.2 g 食塩相当量 : 2.6 g	エネルギー : 2587 kcal たんぱく質 : 112.7 g 脂 質 : 77.2 g 炭水化物 : 366.6 g 食塩相当量 : 12.9 g	エネルギー : 2613 kcal たんぱく質 : 101.4 g 脂 質 : 111.1 g 炭水化物 : 329.9 g 食塩相当量 : 11.9 g	エネルギー : 2306 kcal たんぱく質 : 87.6 g 脂 質 : 61.6 g 炭水化物 : 359.8 g 食塩相当量 : 7.3 g	エネルギー : 1525 kcal たんぱく質 : 59.1 g 脂 質 : 37.3 g 炭水化物 : 245.8 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 4年 6月20日(月)	令和 4年 6月21日(火)	令和 4年 6月22日(水)	令和 4年 6月23日(木)	令和 4年 6月24日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 がんもどきの煮付け 牛乳	食パン (リンゴジャム) コーンスープ ミートオムレツ レタスのサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ ほうれん草とベーコンのソテー 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜ソテー ふりかけ 牛乳
昼食		米飯 チーズハンバーグ フライドポテト 菜の花のからし和え 大豆とひじきの煮物 フルーツ	米飯 さばの味噌煮 ミニチキンカツ 切り干し大根煮 小松菜のおひたし こんにゃくゼリー	米飯 ミックスフライ れんこんのピリ辛煮 さつま芋のみつ煮 ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 豚肉のしぐれ煮 厚焼き玉子 ピーマンのかにかま和え 里芋と野菜の煮物 フルーツ
夕食	冷やしソーメン 枝豆ごはん かき揚げ フルーツ	中華丼 中華スープ 餃子 春雨サラダ オレンジジュース	米飯 すまし汁 豚肉と野菜の香味炒め もやしとコーンのサラダ アイスクリーム	米飯 みそ汁 鶏もも肉の生姜焼き 野菜と豆のサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー : 940 kcal たんぱく質 : 34.4 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 164.2 g 食塩相当量 : 5.7 g	エネルギー : 2569 kcal たんぱく質 : 90.3 g 脂 質 : 74.7 g 炭水化物 : 396.1 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 2298 kcal たんぱく質 : 97.2 g 脂 質 : 70.1 g 炭水化物 : 335.9 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 2585 kcal たんぱく質 : 88.7 g 脂 質 : 82.8 g 炭水化物 : 386.7 g 食塩相当量 : 10.3 g	エネルギー : 1531 kcal たんぱく質 : 61.0 g 脂 質 : 44.4 g 炭水化物 : 230.1 g 食塩相当量 : 10.5 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 6月27日(月)	令和 4年 6月28日(火)	令和 4年 6月29日(水)	令和 4年 6月30日(木)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 ハムと野菜のソテー 牛乳	ピザトースト 野菜スープ オムレツ ジャーマンポテト 牛乳	米飯 みそ汁 納豆 竹輪とレンコンの煮物 ヨーグルト
昼食		米飯 鶏肉の南部焼き えび寄せフライ ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 メンコちゃんゼリー	米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 五目金平 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ	米飯 酢どり かにかまロール ボイルブロッコリー ワカメの和え物 こんにやくゼリー
夕食	米飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ甘酢あん 野菜サラダ コーヒーゼリー	チャーハン 中華スープ 春巻き 切り干し大根のサラダ フルーツ	チキンカレー トマトのサラダ チーズドック バナナヨーグルト	米飯 すまし汁 あじの南蛮漬け かぼちゃサラダ プリン
給与量	エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 20.8 g 炭水化物 : 110.8 g 食塩相当量 : 3.2 g	エネルギー : 2438 kcal たんぱく質 : 101.2 g 脂 質 : 80.9 g 炭水化物 : 340.9 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 2450 kcal たんぱく質 : 91.2 g 脂 質 : 91.8 g 炭水化物 : 328.7 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 2544 kcal たんぱく質 : 94.1 g 脂 質 : 81.8 g 炭水化物 : 374.7 g 食塩相当量 : 8.1 g