

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 4月11日(月)	令和 4年 4月12日(火)	令和 4年 4月13日(水)	令和 4年 4月14日(木)	令和 4年 4月15日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 にら玉 ふりかけ	食パン (マーマレード) コーンスープ ミートインオムレツ ハムと野菜のソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 ツナいり豆腐 ふりかけ 牛乳	米飯 みそ汁 笹かまぼこ 切り干し大根煮 味付けのり
昼食		米飯 チーズインはんぺんフライ プチグラタン インゲンの味噌炒め さつま芋のレモン煮 メンコちゃんゼリー	米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーのマヨネーズ焼き 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 ささみのしそ巻き天ぷら カニシュウマイ がんもと野菜の煮付け 菜の花のおひたし フルーツ	米飯 さわらの西京焼き ミニハンバーグ コンニャクの甘辛煮 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ
夕食	米飯 けんちん汁 鶏の照り焼き ほうれん草のナムル 杏仁豆腐	五目チャーハン みそ汁 春巻き 大根サラダ コーヒーゼリー	米飯 クリームシチュー 春雨サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 回鍋肉 もやしとにらのお浸し オレンジゼリー	
給与量	エネルギー : 996 kcal たんぱく質 : 38.5 g 脂 質 : 35.6 g 炭水化物 : 136.6 g 食塩相当量 : 3.7 g	エネルギー : 2254 kcal たんぱく質 : 66.8 g 脂 質 : 62.8 g 炭水化物 : 352.0 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 2196 kcal たんぱく質 : 72.8 g 脂 質 : 61.0 g 炭水化物 : 355.4 g 食塩相当量 : 10.1 g	エネルギー : 2354 kcal たんぱく質 : 77.8 g 脂 質 : 66.9 g 炭水化物 : 375.7 g 食塩相当量 : 8.5 g	エネルギー : 1299 kcal たんぱく質 : 56.4 g 脂 質 : 20.9 g 炭水化物 : 223.4 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 4年 4月18日(月)	令和 4年 4月19日(火)	令和 4年 4月20日(水)	令和 4年 4月21日(木)	令和 4年 4月22日(金)	令和 4年 4月23日(土)
朝食		米飯 みそ汁 巣ごもり卵 ひじき煮 ふりかけ	ぶどうパン 野菜スープ ボイルウインナー スパゲティサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 生揚げのそぼろ煮 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮	米飯 野菜スープ オムレツ ボイルウインナー 飲むヨーグルト
昼食		米飯 イカフライ つくね串照焼 まいたけと竹輪のきんぴら インゲンのごま和え フルーツ	米飯 レンコンのはさみ揚げ 厚焼き玉子 小松菜のからし和え キャンディチーズ フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ 錦糸シュウマイ インゲンのごま和え メンコちゃんゼリー	米飯 チーズハンバーグ フライドポテト ひじき煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 ポークハムカツ 春巻き ほうれん草とコーンのソテー コンニャクのおかか煮 メンコちゃんゼリー
夕食	スパゲティ・ミートソース 白菜のスープ 野菜サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーとわかめのサラダ プリン	ハヤシライス 野菜サラダ 杏仁豆腐 チーズドック	米飯 みそ汁 タラのネギみそ焼き がんもどきの煮物 アイスクリーム	塩野菜ラーメン ゆかりおにぎり ブロッコリーのサラダ 鶏手羽餃子 青りんごゼリー	
給与量	エネルギー : 675 kcal たんぱく質: 25.3 g 脂 質 : 21.8 g 炭水化物 : 93.9 g 食塩相当量: 6.3 g	エネルギー : 2189 kcal たんぱく質: 81.2 g 脂 質 : 49.5 g 炭水化物 : 368.6 g 食塩相当量: 8.9 g	エネルギー : 2363 kcal たんぱく質: 71.8 g 脂 質 : 84.0 g 炭水化物 : 345.3 g 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー : 2200 kcal たんぱく質: 85.4 g 脂 質 : 54.9 g 炭水化物 : 350.4 g 食塩相当量: 9.8 g	エネルギー : 2574 kcal たんぱく質: 97.8 g 脂 質 : 92.3 g 炭水化物 : 357.2 g 食塩相当量: 16.4 g	エネルギー : 1512 kcal たんぱく質: 42.9 g 脂 質 : 39.7 g 炭水化物 : 252.2 g 食塩相当量: 5.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 4月25日(月)	令和 4年 4月26日(火)	令和 4年 4月27日(水)	令和 4年 4月28日(木)	令和 4年 4月29日(金)
朝食			食パン (リンゴジャム) 白菜のスープ ボイルウインナー カラフルピーマンソテー 牛乳	米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ 切り干し大根のソテー 味付けのり	
昼食			米飯 メンチカツ プチグラタン ジャーマンポテト 春菊のからし和え フルーツ	米飯 和風ハンバーグ ウインナー 大豆とひじきの煮物 菜の花のワサビ和え フルーツ	
夕食		米飯 みそ汁 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 ほっけの南蛮漬け ほうれん草のお浸し オレンジゼリー		
給与量		エネルギー : 648 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 121.0 g 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 2114 kcal たんぱく質 : 68.7 g 脂 質 : 66.1 g 炭水化物 : 327.4 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 1440 kcal たんぱく質 : 52.6 g 脂 質 : 38.0 g 炭水化物 : 231.9 g 食塩相当量 : 6.9 g	