

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 8月 1日(月)	令和 4年 8月 2日(火)	令和 4年 8月 3日(水)	令和 4年 8月 4日(木)	令和 4年 8月 5日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜炒め ボイルウインナー 牛乳	米飯 みそ汁 ハムエッグ 野菜ソテー のりたま	米飯 みそ汁 生揚げとにらの炒め物 納豆 味付けのり	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ トマトのサラダ ふりかけ
昼食		米飯 チーズロール ミートボール 五目金平 キャベツのおかか和え ミニトマト	米飯 豚肉のみそ風味炒め 厚焼き玉子 ピーマンのソテー きゅうりとわかめの生 姜和え キャンディチーズ	米飯 ハンカツ かにかまロール れんこんの金平風 小松菜のおひたし	米飯 チーズハンバーグ えび寄せフライ 切り干し大根の炒め ジャーマンポテト フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	米飯 コンソメスープ チキンのトマト煮 海藻サラダ コーヒーゼリー	米飯 みそ汁 麻婆豆腐 きゅうりのツナ和え フルーツ	チキンカレー 牛乳 野菜サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 866 kcal たんぱく質 : 29.7 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 148.8 g 食塩相当量 : 3.9 g	エネルギー : 2184 kcal たんぱく質 : 69.8 g 脂 質 : 68.1 g 炭水化物 : 328.4 g 食塩相当量 : 9.4 g	エネルギー : 1988 kcal たんぱく質 : 75.3 g 脂 質 : 62.0 g 炭水化物 : 293.5 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 2349 kcal たんぱく質 : 81.9 g 脂 質 : 72.9 g 炭水化物 : 355.0 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 1492 kcal たんぱく質 : 57.0 g 脂 質 : 43.5 g 炭水化物 : 225.2 g 食塩相当量 : 7.3 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 8月15日(月)	令和 4年 8月16日(火)	令和 4年 8月17日(水)	令和 4年 8月18日(木)	令和 4年 8月19日(金)
朝食				パン コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	米飯 みそ汁 野菜ソテー ボイルウインナー 味付けのり
昼食				米飯 豚肉しょうが焼き ポテトもち ひじき煮 なすのみそ炒め フルーツ	米飯 エビフライ チーズかぼちゃ ごぼうの甘辛煮 おひたし フルーツ
夕食			冷やし中華 わかめご飯 餃子 コーヒーゼリー	米飯 みそ汁 ガリバタチキン トマトときゅうりの土 佐和え アイスクリーム	
給与量			エネルギー : 756 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 21.3 g 炭水化物 : 120.3 g 食塩相当量 : 4.4 g	エネルギー : 2530 kcal たんぱく質 : 94.2 g 脂 質 : 86.4 g 炭水化物 : 359.5 g 食塩相当量 : 10.4 g	エネルギー : 1483 kcal たんぱく質 : 48.8 g 脂 質 : 44.3 g 炭水化物 : 234.4 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 8月22日(月)	令和 4年 8月23日(火)	令和 4年 8月24日(水)	令和 4年 8月25日(木)	令和 4年 8月26日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ボイルウインナー 野菜ソテー ふりかけ	パン スープ ミートオムレツ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 野菜炒め 納豆 のりたま	米飯 みそ汁 焼き魚 ハムと野菜のソテー 味付けのり
昼食		米飯 豚肉のソテー 揚げシュウマイ ほうれん草の土佐和え つけもの メンコちゃんゼリー	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 ハムカツ インゲンのごま和え 根菜とさつま揚げの煮物 厚焼き玉子 キャンディチーズ	米飯 鶏肉のから揚げ プチグラタン 金平ごぼう もやしときゅうりのナムル フルーツ
夕食	チキンライス コーンスープ メンチカツ マカロニサラダ フルーツ	米飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き トマトのサラダ アイスクリーム	カレーライス ブロッコリーのサラダ フライドポテト 牛乳 フルーツ	米飯 中華スープ 八宝菜 春雨の中華和え 杏仁豆腐	
給与量	エネルギー : 984 kcal たんぱく質 : 32.2 g 脂 質 : 34.7 g 炭水化物 : 141.4 g 食塩相当量 : 4.9 g	エネルギー : 2347 kcal たんぱく質 : 85.0 g 脂 質 : 76.1 g 炭水化物 : 348.1 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 2567 kcal たんぱく質 : 94.8 g 脂 質 : 98.6 g 炭水化物 : 352.8 g 食塩相当量 : 10.5 g	エネルギー : 2139 kcal たんぱく質 : 99.2 g 脂 質 : 46.8 g 炭水化物 : 337.8 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 1351 kcal たんぱく質 : 52.8 g 脂 質 : 40.1 g 炭水化物 : 201.2 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 4年 8月29日(月)	令和 4年 8月30日(火)	令和 4年 8月31日(水)
朝食		米飯 みそ汁 厚焼き玉子 切り干し大根のソテー ふりかけ	パン コンソメスープ オムレツ ボイルウインナー ヨーグルト
昼食		米飯 チーズインはんぺん フライ ミートボール 五目金平 ほうれん草と揚げのお浸し フルーツ	米飯 牛肉コロッケ シュウマイ 大根の煮物 小松菜のツナ炒め メンコちゃんゼリー
夕食	米飯 中華スープ 香味塩だれチキン ポテトサラダ フルーツ 牛乳	米飯 ワンタンスープ 麻婆茄子 バンバンジーサラダ アイスクリーム	米飯 みそ汁 肉じゃが 春巻き オレンジゼリー
給与量	エネルギー : 992 kcal たんぱく質 : 36.9 g 脂 質 : 45.6 g 炭水化物 : 118.6 g 食塩相当量 : 2.1 g	エネルギー : 1936 kcal たんぱく質 : 65.1 g 脂 質 : 45.4 g 炭水化物 : 326.1 g 食塩相当量 : 8.3 g	エネルギー : 2448 kcal たんぱく質 : 78.6 g 脂 質 : 75.4 g 炭水化物 : 384.9 g 食塩相当量 : 9.7 g