

# 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)	令和 4年 7月 1日(金)
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	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け なすとピーマンの味噌炒め のり佃煮 牛乳
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 こんにゃくゼリー	米飯 豚肉の立田揚げ 厚焼き玉子 カラフルピーマンソテー キャベツの和え物 キャンディチーズ
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	エネルギー : 1689 kcal たんぱく質 : 62.8 g 脂 質 : 63.3 g 炭水化物 : 224.5 g 食塩相当量 : 6.5 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 7月 4日(月)	令和 4年 7月 5日(火)	令和 4年 7月 6日(水)	令和 4年 7月 7日(木)	令和 4年 7月 8日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 笹かまぼこの煮付け 牛乳	パン コーヒー牛乳 オムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き がんもどきの煮付け 牛乳	米飯 みそ汁 飲むヨーグルト ツナ入り炒り豆腐 スパゲティサラダ
昼食		米飯 魚の照り焼き ミートボール れんこんの金平風 小松菜のおひたし メンコちゃんゼリー	米飯 白身魚のフライ シュウマイ 大豆と昆布の炒め煮 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き かにかまロール たけのこの土佐煮 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 トンカツ 錦糸シュウマイ 里芋の煮付け アスパラのコーンソテー フルーツ
夕食	チキンライス 野菜サラダ ハムカツ 牛乳 オレンジゼリー	米飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ サラダ コーヒーゼリー	米飯 すまし汁 肉豆腐 胡瓜とキャベツのレモン和え 杏仁豆腐	冷やし中華 枝豆ごはん 餃子 フルーツ	
給与量	エネルギー : 906 kcal たんぱく質 : 35.3 g 脂 質 : 28.2 g 炭水化物 : 136.4 g 食塩相当量 : 4.7 g	エネルギー : 2419 kcal たんぱく質 : 94.4 g 脂 質 : 74.3 g 炭水化物 : 348.9 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 2434 kcal たんぱく質 : 95.4 g 脂 質 : 77.5 g 炭水化物 : 356.5 g 食塩相当量 : 9.1 g	エネルギー : 2417 kcal たんぱく質 : 93.6 g 脂 質 : 65.6 g 炭水化物 : 377.6 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 1683 kcal たんぱく質 : 61.8 g 脂 質 : 50.5 g 炭水化物 : 251.8 g 食塩相当量 : 5.9 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 7月11日(月)	令和 4年 7月12日(火)	令和 4年 7月13日(水)	令和 4年 7月14日(木)	令和 4年 7月15日(金)
朝食		米飯 じゃが芋のみそ汁 にら玉 肉だんご のり佃煮	パン 野菜スープ コロッケ ボイルウインナー ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き(さけ) 切り干し大根の煮付け 牛乳	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大根とハムのサラダ 牛乳
昼食		米飯 さばの竜田揚げ 錦糸シュウマイ ボイルブロッコリー さつま芋のレモン煮 フルーツ	米飯 ソースカツ えび入りシュウマイ 里芋と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 鶏もも肉の生姜焼き 厚焼き玉子 ごぼうの甘辛煮 ブロッコリーとわかめ の和え物 フルーツ	米飯 アジフライ かにかまロール さつま芋のごまサラダ 大根の煮物 フルーツ
夕食	米飯 田舎汁 はんぺんのチーズフライ トマトときゅうりの土 佐和え プリン	サラダそうめん いなり寿司 厚揚げのチーズタッカルビ風 青りんごゼリー 牛乳	カレーライス 牛乳 トマトのサラダ すいか	米飯 ミルクスープ ポークソテー コールスローサラダ コーヒーゼリー	
給与量	エネルギー : 805 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 20.4 g 炭水化物 : 132.8 g 食塩相当量 : 2.4 g	エネルギー : 3305 kcal たんぱく質 : 115.3 g 脂 質 : 91.6 g 炭水化物 : 522.7 g 食塩相当量 : 19.0 g	エネルギー : 2506 kcal たんぱく質 : 90.9 g 脂 質 : 85.9 g 炭水化物 : 365.9 g 食塩相当量 : 10.9 g	エネルギー : 2735 kcal たんぱく質 : 103.8 g 脂 質 : 102.9 g 炭水化物 : 355.9 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 1481 kcal たんぱく質 : 53.5 g 脂 質 : 39.5 g 炭水化物 : 237.4 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 7月18日(月)	令和 4年 7月19日(火)	令和 4年 7月20日(水)	令和 4年 7月21日(木)	令和 4年 7月22日(金)
朝食			パン コンソメスープ ほうれん草と卵のソテー ジャーマンポテト 牛乳	米飯 みそ汁 生揚げと茄子の甘辛炒め ボイルウインナー のり佃煮	米飯 みそ汁 卵とじ 小松菜のツナ炒め 牛乳
昼食			米飯 ハンバーグ フライドポテト アスパラ・ベーコンソテー ボイルブロッコリー フルーツ	米飯 あじの南蛮漬け つくね串照焼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 豚肉の野菜巻き ボイルウインナー ひじき煮 小松菜のおひたし キャンディチーズ
夕食		米飯 野菜スープ チキン南蛮 とうもろこし すいか	ハヤシライス 野菜サラダ 牛肉コロッケ アイスクリーム	米飯 かきたま汁 豚肉の冷しゃぶ風 かぼちゃの煮付け ヨーグルト	
給与量		エネルギー :1052 kcal たんぱく質: 36.4 g 脂 質 : 40.8 g 炭水化物 : 141.3 g 食塩相当量: 3.4 g	エネルギー :2567 kcal たんぱく質: 78.3 g 脂 質 : 87.7 g 炭水化物 : 384.7 g 食塩相当量: 11.9 g	エネルギー :2317 kcal たんぱく質: 95.4 g 脂 質 : 59.1 g 炭水化物 : 361.6 g 食塩相当量: 12.5 g	エネルギー :1575 kcal たんぱく質: 68.5 g 脂 質 : 47.6 g 炭水化物 : 228.9 g 食塩相当量: 6.0 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 7月25日(月)	令和 4年 7月26日(火)	令和 4年 7月27日(水)	令和 4年 7月28日(木)	令和 4年 7月29日(金)
朝食					米飯 みそ汁 さんま蒲焼き 切り干し大根の煮付け 味付けのり
昼食		米飯 鶏の照り焼き 厚焼き玉子 さつまい煮 ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 フライ盛り合わせ プチグラタン 焼きピーマン ひじき煮 フルーツ	米飯 エビフライ ミニハンバーグ 付) 人参グラッセ ジャーマンポテト こんにやくゼリー	米飯 鶏もも肉の生姜焼き ごぼうの甘辛煮 厚焼き玉子 インゲンのバター炒め フルーツ
夕食				夏野菜カレー 牛乳 トマトのサラダ すいか	
給与量	エネルギー : 768 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂 質 : 18.3 g 炭水化物 : 129.6 g 食塩相当量 : 2.6 g	エネルギー : 783 kcal たんぱく質 : 31.6 g 脂 質 : 21.5 g 炭水化物 : 120.6 g 食塩相当量 : 3.0 g	エネルギー : 821 kcal たんぱく質 : 27.5 g 脂 質 : 22.4 g 炭水化物 : 130.0 g 食塩相当量 : 2.8 g	エネルギー : 1649 kcal たんぱく質 : 40.4 g 脂 質 : 49.7 g 炭水化物 : 274.5 g 食塩相当量 : 6.1 g	エネルギー : 1529 kcal たんぱく質 : 56.4 g 脂 質 : 50.4 g 炭水化物 : 216.3 g 食塩相当量 : 5.5 g