

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分  | 令和 4年11月28日(月)  | 令和 4年11月29日(火)  | 令和 4年11月30日(水)   | 令和 4年12月 1日(木)  | 令和 4年12月 2日(金)  |
|-----|---|---|--|---|---|
| 朝食  | 米飯<br>みそ汁<br>インゲンの肉みそ炒め<br>卵焼き<br>味付けのり   | 米飯<br>みそ汁<br>ウインナーと野菜のソテー<br>とろろ芋<br>のりたま   | パン<br>カフェオレ<br>ハムエッグ<br>温野菜<br>ヨーグルト   | 米飯<br>みそ汁<br>納豆<br>じゃが芋の煮付け<br>味付けのり  | 米飯<br>みそ汁<br>サンマの蒲焼き<br>大根のきんぴら風<br>つけもの  |
| 昼食  | 米飯<br>豚肉しょうが焼き<br>かにかまロール<br>ごぼうの炒り煮<br>ボイルブロッコリー<br>キャンディチーズ                       | 米飯<br>さばの塩焼き<br>ミートボール<br>チーズかぼちゃ<br>ほうれん草のお浸し<br>フルーツ                              | 米飯<br>トンカツ<br>厚焼き玉子<br>ひじき煮<br>春菊のお浸し<br>キャンディチーズ                                      | 米飯<br>レンコンのはさみ揚げ<br>野菜の煮付け<br>錦糸シュウマイ<br>小松菜とかにかまの和え物<br>フルーツ                         | 米飯<br>鶏の照り焼き<br>えび寄せフライ<br>金平ごぼう<br>菜の花のおひたし<br>フルーツ                                |
| 夕食  | 焼きそば<br>中華スープ<br>鶏肉の塩麴焼き<br>コーヒーゼリー   | 米飯<br>わかめスープ<br>八宝菜<br>中華風和え物<br>アイスクリーム  | チキンカレー<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>チーズドック<br>フルーツ  | エビピラフ<br>ロールキャベツ<br>フライドチキン<br>サケのチーズ焼き<br>野菜サラダ<br>フライドポテト<br>オレンジジュース<br>フルーツ       |   |
| 給与量 | エネルギー :2244 kcal<br>たんぱく質: 96.6 g<br>脂 質 : 69.0 g<br>炭水化物 : 329.5 g<br>食塩相当量: 8.7 g | エネルギー :2295 kcal<br>たんぱく質: 86.4 g<br>脂 質 : 58.8 g<br>炭水化物 : 370.3 g<br>食塩相当量: 9.4 g | エネルギー :2775 kcal<br>たんぱく質: 104.3 g<br>脂 質 : 105.9 g<br>炭水化物 : 376.2 g<br>食塩相当量: 12.5 g | エネルギー :3033 kcal<br>たんぱく質: 101.9 g<br>脂 質 : 90.3 g<br>炭水化物 : 468.9 g<br>食塩相当量: 14.1 g | エネルギー :1434 kcal<br>たんぱく質: 51.3 g<br>脂 質 : 40.6 g<br>炭水化物 : 220.6 g<br>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12月 5日(月)   | 令和 4年12月 6日(火)   | 令和 4年12月 7日(水)   | 令和 4年12月 8日(木)  | 令和 4年12月 9日(金)  |
|-----|--|--|--|---|---|
| 朝食  | パン<br>野菜スープ<br>目玉焼き<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト  | 米飯<br>みそ汁<br>さつま揚げの生姜煮<br>野菜ソテー<br>ふりかけ  | パン<br>ココア<br>オムレツ<br>ウインナーと野菜のソテー<br>ヨーグルト   | 米飯<br>みそ汁<br>納豆<br>切り干し大根煮<br>味付けのり   | 米飯<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>ベーコンソテー<br>ふりかけ   |
| 昼食  | 米飯<br>ハムカツ<br>つくね串照焼<br>ピーマンのソテー<br>もやしとハムの華風和え<br>キャンディチーズ                          | 米飯<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>春巻き<br>大豆とひじきの煮物<br>ほうれん草としめじの和え物<br>フルーツ                         | 米飯<br>白身魚のフライ<br>プチグラタン<br>ブロッコリーとわかめの和え物<br>れんこんの金平風<br>メンコちゃんゼリー                   | 米飯<br>ソースカツ<br>スパソテー<br>ほうれん草のナムル<br>さつま芋のみつ煮<br>フルーツ                               | 米飯<br>鶏もも肉の生姜焼き<br>ポテトもち<br>里芋のユズ味噌<br>インゲンのごま和え<br>フルーツ                            |
| 夕食  | 米飯<br>みそ汁<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーのサラダ<br>コーヒーゼリー                                       | わかめご飯<br>具たくさんポトフ<br>クリームコロケ<br>フルーツ<br>牛乳   | チキンカレー<br>牛乳<br>野菜サラダ<br>フルーツ<br>アメリカンドッグ  | 米飯<br>かきたま汁<br>肉豆腐<br>ポテトサラダ<br>フルーツ  |   |
| 給与量 | エネルギー :2373 kcal<br>たんぱく質: 86.4 g<br>脂 質 : 80.8 g<br>炭水化物 : 337.1 g<br>食塩相当量: 10.8 g | エネルギー :2454 kcal<br>たんぱく質: 80.4 g<br>脂 質 : 80.0 g<br>炭水化物 : 371.9 g<br>食塩相当量: 12.5 g | エネルギー :2757 kcal<br>たんぱく質: 87.3 g<br>脂 質 : 96.7 g<br>炭水化物 : 407.9 g<br>食塩相当量: 11.0 g | エネルギー :2195 kcal<br>たんぱく質: 71.8 g<br>脂 質 : 49.1 g<br>炭水化物 : 379.1 g<br>食塩相当量: 9.0 g | エネルギー :1563 kcal<br>たんぱく質: 52.2 g<br>脂 質 : 51.4 g<br>炭水化物 : 228.7 g<br>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12月12日(月)   | 令和 4年12月13日(火)   | 令和 4年12月14日(水)  | 令和 4年12月15日(木)   | 令和 4年12月16日(金)  |
|-----|--|--|---|--|---|
| 朝食  | 米飯<br>みそ汁<br>ハムエッグ<br>切り昆布の煮物<br>味付けのり   | 米飯<br>みそ汁<br>納豆<br>にら玉<br>飲むヨーグルト  | パン<br>白菜のスープ<br>ミートオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>牛乳   | 米飯<br>みそ汁<br>ミートボール<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>ヨーグルト  | 米飯<br>みそ汁<br>温泉卵<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>ふりかけ   |
| 昼食  | 米飯<br>メンチカツ<br>かにかまロール<br>枝豆とひじきのサラダ<br>ボイルブロッコリー<br>こんにゃくゼリー                        | 米飯<br>和風ハンバーグ<br>ひじき煮<br>小松菜のピーナッツ和え<br>さくら大根漬け<br>フルーツ                              | 米飯<br>ミックスフライ<br>ごぼうの炒り煮<br>さつま芋のオレンジ煮<br>キャンディチーズ<br>さくら大根漬け                         | 米飯<br>豚肉のみそ風味炒め<br>ちくわの天ぷら<br>錦糸シュウマイ<br>春雨の華風和え<br>フルーツ                             | 米飯<br>サーモンフライ<br>つくね串照焼<br>野菜の煮付け<br>春菊のごま和え<br>メンコちゃんゼリー                           |
| 夕食  | きつねうどん<br>ワカメおにぎり<br>ボイルフランク<br>フルーツ<br>牛乳   | 米飯<br>おでん<br>揚げだし豆腐<br>ポテトのチーズ焼き<br>オレンジゼリー  | 米飯<br>けんちん汁<br>さばの味噌煮<br>マカロニサラダ<br>フルーツ  | 米飯<br>塩ラーメン<br>餃子<br>ツナサラダ<br>フルーツ   |   |
| 給与量 | エネルギー :2335 kcal<br>たんぱく質: 80.1 g<br>脂 質 : 75.7 g<br>炭水化物 : 353.7 g<br>食塩相当量: 13.6 g | エネルギー :2686 kcal<br>たんぱく質: 99.1 g<br>脂 質 : 73.8 g<br>炭水化物 : 425.0 g<br>食塩相当量: 11.7 g | エネルギー :3519 kcal<br>たんぱく質: 84.2 g<br>脂 質 : 195.0 g<br>炭水化物 : 380.5 g<br>食塩相当量: 11.9 g | エネルギー :2386 kcal<br>たんぱく質: 86.9 g<br>脂 質 : 57.5 g<br>炭水化物 : 398.6 g<br>食塩相当量: 16.1 g | エネルギー :1316 kcal<br>たんぱく質: 49.1 g<br>脂 質 : 25.5 g<br>炭水化物 : 226.1 g<br>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12月19日(月)   | 令和 4年12月20日(火)   | 令和 4年12月21日(水)   | 令和 4年12月22日(木)   | 令和 4年12月23日(金)   |
|-----|--|--|--|--|--|
| 朝食  | チーズトースト<br>ココア<br>巣ごもり卵<br>ヨーグルト   | 米飯<br>みそ汁<br>焼き魚<br>白菜のおひたし<br>味付けのり   | 食パン (マーマレード)<br>コーンスープ<br>スクランブルエッグ<br>温野菜<br>ヨーグルト                                      | 米飯<br>みそ汁<br>納豆<br>じゃが芋とベーコンの煮物<br>牛乳  | 米飯<br>みそ汁<br>焼き魚<br>白菜とツナの炒り煮<br>のりたま  |
| 昼食  | 米飯<br>豚肉の立田揚げ<br>チーズかぼちゃ<br>切り干し大根煮<br>ボイルブロッコリー<br>フルーツ                               | 米飯<br>タラのムニエル<br>プチグラタン<br>五目金平<br>菜の花のからし和え<br>メンコちゃんゼリー                              | 米飯<br>チーズハンバーグ<br>えび寄せフライ<br>コンニャクのおかか煮<br>ほうれん草と揚げのお浸し<br>フルーツ                          | 米飯<br>鶏肉のから揚げ<br>かにかまロール<br>冬至かぼちゃ<br>小松菜のごま和え<br>フルーツ                                 | 米飯<br>ささみチーズカツ<br>錦糸シュウマイ<br>切り昆布の煮物<br>小松菜のおひたし<br>フルーツ                               |
| 夕食  | チキンライス<br>コンソメスープ<br>かぼちゃコロッケ<br>大根サラダ<br>コーヒーゼリー                                      | 米飯<br>中華スープ<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>焼きいも   | ポークカレー<br>牛乳<br>ポテトコロッケ<br>スパゲティサラダ<br>りんご   | 菜飯<br>すいとん汁<br>アジフライ<br>きゅうりとわかめの生<br>姜和え<br>コーヒーゼリー                                   |  |
| 給与量 | エネルギー : 2498 kcal<br>たんぱく質 : 86.1 g<br>脂 質 : 89.8 g<br>炭水化物 : 342.4 g<br>食塩相当量 : 8.5 g | エネルギー : 2033 kcal<br>たんぱく質 : 70.4 g<br>脂 質 : 38.2 g<br>炭水化物 : 364.8 g<br>食塩相当量 : 6.5 g | エネルギー : 2741 kcal<br>たんぱく質 : 91.4 g<br>脂 質 : 100.2 g<br>炭水化物 : 394.8 g<br>食塩相当量 : 12.1 g | エネルギー : 2494 kcal<br>たんぱく質 : 95.7 g<br>脂 質 : 67.6 g<br>炭水化物 : 392.0 g<br>食塩相当量 : 8.7 g | エネルギー : 1334 kcal<br>たんぱく質 : 62.4 g<br>脂 質 : 32.1 g<br>炭水化物 : 207.2 g<br>食塩相当量 : 5.0 g |