

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年10月31日(月)	令和 4年11月 1日(火)	令和 4年11月 2日(水)	令和 4年11月 3日(木)	令和 4年11月 4日(金)
朝食		パン 野菜スープ 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 大根のきんぴら風 のりたま		
昼食		米飯 ささみチーズフライ ミートボール 切り昆布の煮物 ピーマンのソテー さくら大根漬け メンコちゃんゼリー	米飯 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンの ソテー ウインナー 里芋の味付け揚げ フルーツ		
夕食	米飯 かきたま汁 肉豆腐 ポテトサラダ フルーツ	米飯 きのこ汁 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ プリン			
給与量	エネルギー : 861 kcal たんぱく質 : 31.0 g 脂 質 : 27.7 g 炭水化物 : 129.6 g 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 2439 kcal たんぱく質 : 94.3 g 脂 質 : 87.7 g 炭水化物 : 338.2 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 1490 kcal たんぱく質 : 49.2 g 脂 質 : 35.1 g 炭水化物 : 250.6 g 食塩相当量 : 6.4 g		

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年11月 7日(月)	令和 4年11月 8日(火)	令和 4年11月 9日(水)	令和 4年11月10日(木)	令和 4年11月11日(金)
朝食		米飯 みそ汁 目玉焼き インゲンのバター炒め 味付けのり	パン スープ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー のりたま	米飯 みそ汁 さんま蒲焼き 切り干し大根煮 味付けのり
昼食		米飯 アジフライ シュウマイ 金平ごぼう キャベツのおかか和え フルーツ	米飯 メンチカツ かぼちやの煮付け 切り昆布の煮物 ほうれん草のからし和え キャンディチーズ	米飯 サケのネギみそ焼き ひじきの煮物 さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鶏肉の南部焼き 厚焼き玉子 れんこんの金平風 春雨の中華和え こんにゃくゼリー
夕食	わかめご飯 チャーシューめん 餃子 中華サラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 肉豆腐 かぼちやサラダ オレンジゼリー	ポークカレー 牛乳 エビフライ シルバーサラダ りんご	米飯 ワントンスープ 酢豚 ブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー	
給与量	エネルギー : 963 kcal たんぱく質 : 38.5 g 脂 質 : 25.1 g 炭水化物 : 155.2 g 食塩相当量 : 7.4 g	エネルギー : 2312 kcal たんぱく質 : 86.1 g 脂 質 : 55.1 g 炭水化物 : 382.4 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 2652 kcal たんぱく質 : 91.4 g 脂 質 : 100.4 g 炭水化物 : 370.6 g 食塩相当量 : 10.8 g	エネルギー : 2536 kcal たんぱく質 : 77.5 g 脂 質 : 88.9 g 炭水化物 : 375.0 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 1582 kcal たんぱく質 : 56.5 g 脂 質 : 51.0 g 炭水化物 : 227.2 g 食塩相当量 : 4.9 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年11月14日(月)	令和 4年11月15日(火)	令和 4年11月16日(水)	令和 4年11月17日(木)	令和 4年11月18日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜の卵とじ がんもどきの煮付け 味付けのり	米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒り煮 味付けのり	パン 野菜スープ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 カニメンチ キャベツのおかか和え ごま昆布
昼食		米飯 豚肉のオイスターソース焼き 玉子焼き ひじきと竹輪の煮物 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鮭の西京焼き 厚焼き玉子 大根のおかか煮 コーンコロケ フルーツ ごま昆布	米飯 豚肉の八幡巻き プチグラタン じゃが芋のベーコン炒め 小松菜の煮びたし フルーツ	米飯 チキンカツ シュウマイ まいたけと竹輪のきんぴら ブロッコリーのマヨネーズ焼き フルーツ
夕食	米飯 焼うどん わかめスープ 春巻き さつま芋サラダ オレンジゼリー	かつ丼 みそ汁 白菜とほうれん草のポ ン酢和え フルーツ	米飯 みそ汁 若鶏のクリーム煮 大根サラダ チーズケーキ	米飯 けんちん汁 ハムカツ 野菜サラダ フルーツ白玉	
給与量	エネルギー :1053 kcal たんぱく質: 26.4 g 脂 質 : 39.3 g 炭水化物 : 154.8 g 食塩相当量: 4.2 g	エネルギー :2328 kcal たんぱく質: 93.7 g 脂 質 : 67.6 g 炭水化物 : 345.4 g 食塩相当量: 9.7 g	エネルギー :2411 kcal たんぱく質: 88.9 g 脂 質 : 74.4 g 炭水化物 : 360.0 g 食塩相当量: 7.9 g	エネルギー :2297 kcal たんぱく質: 76.9 g 脂 質 : 66.6 g 炭水化物 : 363.6 g 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー :1530 kcal たんぱく質: 49.3 g 脂 質 : 45.7 g 炭水化物 : 239.2 g 食塩相当量: 5.8 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年11月21日(月)	令和 4年11月22日(火)	令和 4年11月23日(水)	令和 4年11月24日(木)	令和 4年11月25日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 チンゲン菜のソテー ふりかけ			米飯 みそ汁 魚の塩焼き がんもどきの煮付け 味付けのり
昼食		米飯 チーズインはんぺんフ ライ 錦糸シュウマイ 大学芋 春菊のお浸し メンコちゃんゼリー			米飯 ささみのしそ巻き天ぷ ら えび寄せフライ 小松菜のソテー 春雨の華風和え フルーツ
夕食	米飯 かきたま汁 野菜の天ぷら 里芋の南蛮煮 アイスクリーム			米飯 田舎汁 さけフライ もやしとハムの炒め 牛乳かん	
給与量	エネルギー :1219 kcal たんぱく質: 32.6 g 脂 質 : 47.0 g 炭水化物 : 172.6 g 食塩相当量: 6.1 g	エネルギー :1492 kcal たんぱく質: 41.6 g 脂 質 : 33.7 g 炭水化物 : 262.3 g 食塩相当量: 5.1 g		エネルギー :1017 kcal たんぱく質: 40.7 g 脂 質 : 32.2 g 炭水化物 : 147.2 g 食塩相当量: 4.0 g	エネルギー :1406 kcal たんぱく質: 54.2 g 脂 質 : 34.1 g 炭水化物 : 225.5 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 みそ汁 インゲンの肉みそ炒め 卵焼き 味付けのり	米飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー とろろ芋のりたま	パン カフェオレ ハムエッグ 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 じゃが芋の煮付け 味付けのり	米飯 みそ汁 サンマの蒲焼き 大根のきんぴら風 つけもの
昼食	米飯 豚肉しょうが焼き かにかまロール ごぼうの炒り煮 ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 さばの塩焼き ミートボール チーズかぼちゃ ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 トンカツ 厚焼き玉子 ひじき煮 春菊のお浸し キャンディチーズ	米飯 レンコンのはさみ揚げ 野菜の煮付け 錦糸シュウマイ 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き えび寄せフライ 金平ごぼう 菜の花のおひたし フルーツ
夕食	焼きそば 中華スープ 鶏肉の塩麴焼き コーヒーゼリー	米飯 わかめスープ 八宝菜 中華風和え物 アイスクリーム	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ チーズドック フルーツ	米飯 ロールキャベツ サケのチーズ焼き 野菜サラダ フルーツ	
給与量	エネルギー :2244 kcal たんぱく質: 96.6 g 脂 質 : 69.0 g 炭水化物 : 329.5 g 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー :2295 kcal たんぱく質: 86.4 g 脂 質 : 58.8 g 炭水化物 : 370.3 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :2775 kcal たんぱく質: 104.3 g 脂 質 : 105.9 g 炭水化物 : 376.2 g 食塩相当量: 12.5 g	エネルギー :2175 kcal たんぱく質: 72.7 g 脂 質 : 49.3 g 炭水化物 : 374.5 g 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー :1434 kcal たんぱく質: 51.3 g 脂 質 : 40.6 g 炭水化物 : 220.6 g 食塩相当量: 6.3 g