

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 2月27日(月)	令和 5年 2月28日(火)	令和 5年 3月 1日(水)	令和 5年 3月 2日(木)	令和 5年 3月 3日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ちくわと玉ねぎのカレー炒め がんもどきの煮付け 味付けのり	パン 野菜スープ ベーコンエッグ ブロッコリーのソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 にら玉 ヤクルト	
昼食	米飯 ハンバーグ フライドポテト ほうれん草とコーンのソテー たけのこの土佐煮 フルーツ	米飯 ささみのしそ巻き天ぷら 厚焼き玉子 里芋の味付け揚げ ほうれん草のお浸し こぶ佃煮 フルーツ	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米飯 豚キムチ炒め カニシュウマイ れんこんの金平風 がんもどきの煮付け つけもの	米飯 イカリングフライ 五目金平 さつま芋のごまサラダ つけもの フルーツ
夕食	米飯 けんちん汁 カレイの野菜あんかけ ポテタマサラダ デザート	ポークカレー 牛乳 ポテトコロケ 和風サラダ ぶどうゼリー	米飯 トンカツ ジャーマンポテト 大根サラダ アイスクリーム		
給与量	エネルギー :1822 kcal たんぱく質: 63.5 g 脂 質 : 55.6 g 炭水化物 : 277.8 g 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー :2372 kcal たんぱく質: 73.2 g 脂 質 : 63.4 g 炭水化物 : 392.1 g 食塩相当量: 11.0 g	エネルギー :2504 kcal たんぱく質: 97.9 g 脂 質 : 102.5 g 炭水化物 : 313.7 g 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー :1403 kcal たんぱく質: 56.7 g 脂 質 : 34.6 g 炭水化物 : 221.9 g 食塩相当量: 6.6 g	エネルギー : 729 kcal たんぱく質: 18.1 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 136.3 g 食塩相当量: 1.5 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 3月 6日(月)	令和 5年 3月 7日(火)	令和 5年 3月 8日(水)	令和 5年 3月 9日(木)	令和 5年 3月10日(金)
昼食	米飯 さわらの西京焼き 里芋のごま味噌煮 つくね串照焼 ピーマンソテー コールスローサラダ フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ かにかまロール ごぼうの甘辛煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 フライ盛合せ 大根のきんぴら風 大豆とひじきの煮物 ボイルブロッコリー つぼ漬け	米飯 甘辛豚から揚げ 切り昆布の煮物 もやしとハムの華風和え さつま芋のレモン煮 フルーツ	米飯 鶏肉の南部焼き 里芋の味付け揚げ 切り干し大根の煮付け 菜の花のからし和え つけもの
給与量	エネルギー : 745 kcal たんぱく質 : 26.3 g 脂 質 : 21.6 g 炭水化物 : 114.8 g 食塩相当量 : 2.1 g	エネルギー : 796 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 133.4 g 食塩相当量 : 4.4 g	エネルギー : 721 kcal たんぱく質 : 24.0 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 126.6 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 851 kcal たんぱく質 : 30.5 g 脂 質 : 26.3 g 炭水化物 : 129.0 g 食塩相当量 : 2.6 g	エネルギー : 788 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 29.2 g 炭水化物 : 107.6 g 食塩相当量 : 2.1 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 3月13日(月)	令和 5年 3月14日(火)	令和 5年 3月15日(水)	令和 5年 3月16日(木)	令和 5年 3月17日(金)
朝食					米飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー 納豆 ふりかけ
昼食	米飯 豚カツ じゃが芋のたらこ炒め 野菜の煮付け ブロッコリーのナムル キャンディチーズ	米飯 鶏の照り焼き 錦糸シュウマイ がんもどきの煮付け 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 魚の照り焼き 厚焼き玉子 大豆と昆布の煮物 もやしとコーンのサラダ キャンディチーズ さくら大根漬	米飯 鶏肉のから揚げ ポテトベーコンソテー きのこのさっと煮 おひたし つけもの フルーツ	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの煮付け 金平ごぼう ほうれん草のお浸し つけもの
夕食				カレーライス 野菜スープ ハンバーグ ぶどうゼリー	
給与量	エネルギー : 934 kcal たんぱく質 : 37.2 g 脂 質 : 35.0 g 炭水化物 : 124.1 g 食塩相当量 : 3.7 g	エネルギー : 842 kcal たんぱく質 : 36.3 g 脂 質 : 29.4 g 炭水化物 : 111.7 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 751 kcal たんぱく質 : 35.5 g 脂 質 : 23.7 g 炭水化物 : 106.2 g 食塩相当量 : 4.8 g	エネルギー : 1996 kcal たんぱく質 : 62.8 g 脂 質 : 67.5 g 炭水化物 : 299.5 g 食塩相当量 : 8.0 g	エネルギー : 1346 kcal たんぱく質 : 47.3 g 脂 質 : 35.3 g 炭水化物 : 220.3 g 食塩相当量 : 7.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 3月20日(月)	令和 5年 3月21日(火)	令和 5年 3月22日(水)	令和 5年 3月23日(木)	令和 5年 3月24日(金)
昼食	米飯 とんかつ かにかまロール 竹輪とレンコンのピリ 辛炒め 小松菜のしらす和え				
給与量	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 31.5 g 脂 質 : 6.5 g 炭水化物 : 108.5 g 食塩相当量 : 3.8 g				