

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 2月13日(月)	令和 5年 2月14日(火)	令和 5年 2月15日(水)	令和 5年 2月16日(木)	令和 5年 2月17日(金)
朝食					米飯 みそ汁 目玉焼き マカロニサラダ 味付けのり
昼食	米飯 メンチカツ プチグラタン たけのこの土佐煮 ブロッコリーのナムル キャンディチーズ	米飯 豚肉の八幡巻き 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 さばの竜田揚げ 厚焼き玉子 大豆と昆布の煮物 小松菜とかにかまの和え物 キャンディチーズ さくら大根漬け	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 フルーツ つけもの	米飯 サケのネギみそ焼き 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				米飯 みそ汁 ポークソテー 大根とかにかまのサラダ ぶどうゼリー	
給与量	エネルギー : 804 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂 質 : 25.0 g 炭水化物 : 123.6 g 食塩相当量 : 3.1 g	エネルギー : 882 kcal たんぱく質 : 32.8 g 脂 質 : 29.0 g 炭水化物 : 125.5 g 食塩相当量 : 3.1 g	エネルギー : 832 kcal たんぱく質 : 36.9 g 脂 質 : 31.2 g 炭水化物 : 108.9 g 食塩相当量 : 4.1 g	エネルギー : 1821 kcal たんぱく質 : 60.4 g 脂 質 : 65.3 g 炭水化物 : 256.7 g 食塩相当量 : 6.8 g	エネルギー : 1360 kcal たんぱく質 : 46.9 g 脂 質 : 37.9 g 炭水化物 : 214.7 g 食塩相当量 : 8.5 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 2月20日(月)	令和 5年 2月21日(火)	令和 5年 2月22日(水)	令和 5年 2月23日(木)	令和 5年 2月24日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 もやしとハムの炒め ふりかけ	食パン (いちごジャム) 牛乳 スクランブルエッグ 温野菜 ヨーグルト		
昼食	米飯 ハムカツ 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 こぶ佃煮	米飯 鮭の西京焼き 肉だんご 五目金平 マカロニサラダ つけもの	米飯 ピーマンの肉詰めフライ 厚焼き玉子 大根の煮物 インゲンのごま和え つけもの		米飯 さけフライ つくね串照焼 人参ソテー ほうれん草のなめ茸和え フルーツ
夕食	米飯 かきたま汁 煮込みハンバーグ ツナ野菜サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 鶏もも肉の生姜焼き 野菜と豆のサラダ フルーツ			
給与量	エネルギー : 1864 kcal たんぱく質 : 63.3 g 脂 質 : 62.7 g 炭水化物 : 267.8 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 2261 kcal たんぱく質 : 81.4 g 脂 質 : 64.6 g 炭水化物 : 347.5 g 食塩相当量 : 10.8 g	エネルギー : 1516 kcal たんぱく質 : 55.4 g 脂 質 : 62.6 g 炭水化物 : 198.0 g 食塩相当量 : 5.5 g		エネルギー : 788 kcal たんぱく質 : 32.0 g 脂 質 : 22.6 g 炭水化物 : 116.5 g 食塩相当量 : 3.1 g

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