

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 1月 2日(月)	令和 5年 1月 3日(火)	令和 5年 1月 4日(水)	令和 5年 1月 5日(木)	令和 5年 1月 6日(金)
朝食				米飯 みそ汁 グリルハム 白菜とツナの炒り煮 ふりかけ	米飯 みそ汁 目玉焼き ウインナー じゃが芋とベーコンの煮物 味付けのり
昼食				米飯 ソースカツ かにかまロール れんこんの金平風 ほうれん草のごま和え さくら大根漬け	米飯 さわらの西京焼き ポテトのチーズ焼き 切り干し大根の炒め煮 ボイルブロッコリー こんにゃくゼリー
夕食			ポークカレー コンソメスープ エビカツレツ シルバーサラダ オレンジゼリー	スパゲッティ・ナポリタン 野菜スープ 牛肉コロッケ 大根とかにかまのサラダ コーヒーゼリー	
給与量			エネルギー :1073 kcal たんぱく質: 29.2 g 脂 質 : 26.9 g 炭水化物 : 186.1 g 食塩相当量: 4.6 g	エネルギー :2229 kcal たんぱく質: 72.2 g 脂 質 : 61.7 g 炭水化物 : 342.5 g 食塩相当量: 12.3 g	エネルギー :1448 kcal たんぱく質: 52.5 g 脂 質 : 48.1 g 炭水化物 : 213.0 g 食塩相当量: 5.5 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 1月 9日(月)	令和 5年 1月10日(火)	令和 5年 1月11日(水)	令和 5年 1月12日(木)	令和 5年 1月13日(金)
朝食		米飯 みそ汁 笹かまぼこの照焼 大根とツナの煮物 味付けのり	パン 白菜のスープ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 大豆とひじきの煮物 牛乳	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け もやしの炒め物 ヨーグルト
昼食		米飯 煮込みハンバーグ ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 小松菜のおひたし こんにゃくゼリー	米飯 鶏肉のから揚げ 金平ごぼう ほうれん草のからし和え フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き プチグラタン ブロッコリーとわかめの和え物 もやしとハムの炒め フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフライ ミートボール まいたけと竹輪のきんぴら 菜の花のからし和え フルーツ
夕食		米飯 中華スープ 回鍋肉 ほうれん草の磯辺和え アイスクリーム	ポークカレー 牛乳 和風サラダ フルーツ	米飯 すいとん汁 カレイの野菜あんかけ ポテタマサラダ プリン	
給与量		エネルギー :2286 kcal たんぱく質: 77.2 g 脂 質 : 61.2 g 炭水化物 : 366.0 g 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー :2403 kcal たんぱく質: 82.1 g 脂 質 : 90.4 g 炭水化物 : 338.4 g 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー :2506 kcal たんぱく質: 109.8 g 脂 質 : 75.7 g 炭水化物 : 366.8 g 食塩相当量: 7.9 g	エネルギー :1304 kcal たんぱく質: 46.4 g 脂 質 : 28.8 g 炭水化物 : 220.3 g 食塩相当量: 5.4 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 1月16日(月)	令和 5年 1月17日(火)	令和 5年 1月18日(水)	令和 5年 1月19日(木)	令和 5年 1月20日(金)
朝食		米飯 みそ汁 いり豆腐 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ 牛乳	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 とろろ芋 切り干し大根の煮物 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 白菜とツナの炒め 味付けのり
昼食	米飯 イカフライ かにかまロール 野菜の煮付け ほうれん草のお浸し こんにゃくゼリー	米飯 サケのネギみそ焼き 切り昆布の煮物 小松菜のごま和え さつま芋のレモン煮 フルーツ	米飯 ハンバーグ ひじき煮 フライドポテト ブロッコリーのナムル フルーツ	米飯 豚肉の立田揚げ 厚焼き玉子 切り干し大根煮 春菊のからし和え キャンディチーズ	米飯 ささみのしそ巻き天ぷら カニシュウマイ 里芋の味付け揚げ 小松菜のおひたし フルーツ
夕食	米飯 コーンスープ マカロニグラタン 大根とひじきのサラダ コーヒーゼリー	炊き込みご飯 すまし汁 おでん 白菜とほうれん草のポ ン酢和え フルーツ	米飯 クラムチャウダー チキンソテー、トマト ソース 生野菜 プリン	米飯 若鶏のクリーム煮 ジャーマンポテト 大根サラダ ぶどうゼリー	
給与量	エネルギー :1688 kcal たんぱく質: 52.3 g 脂 質 : 44.1 g 炭水化物 : 267.6 g 食塩相当量: 6.6 g	エネルギー :2139 kcal たんぱく質: 82.5 g 脂 質 : 47.4 g 炭水化物 : 358.3 g 食塩相当量: 13.9 g	エネルギー :2541 kcal たんぱく質: 91.0 g 脂 質 : 100.4 g 炭水化物 : 342.4 g 食塩相当量: 10.2 g	エネルギー :2353 kcal たんぱく質: 85.0 g 脂 質 : 75.9 g 炭水化物 : 347.8 g 食塩相当量: 7.8 g	エネルギー :1237 kcal たんぱく質: 40.0 g 脂 質 : 32.3 g 炭水化物 : 200.5 g 食塩相当量: 3.6 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 1月23日(月)	令和 5年 1月24日(火)	令和 5年 1月25日(水)	令和 5年 1月26日(木)	令和 5年 1月27日(金)
朝食	米飯 みそ汁 焼き魚 野菜ソテー 牛乳	米飯 みそ汁 納豆 高野豆腐の含め煮 ヨーグルト	パン コーンスープ スクランブルエッグ ハムと野菜のソテー フルーツ	米飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー とろろ芋 ふりかけ	米飯 みそ汁 野菜の卵とじ ミートボール 味付けのり ニラと油揚げの卵とじ
昼食	米飯 ひとくちカツ 筑前煮 ピーマンのソテー マカロニサラダ うずら豆煮	米飯 はんぺんのフライ ミニハンバーグ ブロッコリーとわかめの和え物 人参ソテー フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 厚焼き玉子 れんこんのピリ辛煮 ほうれん草のお浸し キャンディチーズ	米飯 トンカツ 野菜の煮付け 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 魚の塩焼き 揚げシュウマイ ひじき煮 インゲンのバター炒め フルーツ
夕食	米飯 しょう油ラーメン 餃子 三色ナムル コーヒーゼリー	チャーハン わかめスープ 春巻き 中華サラダ 杏仁豆腐	米飯 かきたま汁 煮込みハンバーグ 春雨サラダ フルーツ	米飯 クリームシチュー メンチカツ 野菜サラダ フルーツ	
給与量	エネルギー :2611 kcal たんぱく質: 97.0 g 脂 質 : 87.8 g 炭水化物 : 365.1 g 食塩相当量: 16.3 g	エネルギー :2241 kcal たんぱく質: 79.3 g 脂 質 : 56.0 g 炭水化物 : 363.9 g 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー :2524 kcal たんぱく質: 91.5 g 脂 質 : 93.0 g 炭水化物 : 346.7 g 食塩相当量: 11.9 g	エネルギー :2654 kcal たんぱく質: 97.1 g 脂 質 : 78.5 g 炭水化物 : 403.0 g 食塩相当量: 11.4 g	エネルギー :1540 kcal たんぱく質: 65.6 g 脂 質 : 48.1 g 炭水化物 : 219.2 g 食塩相当量: 7.2 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 1月30日(月)	令和 5年 1月31日(火)	令和 5年 2月 1日(水)	令和 5年 2月 2日(木)	令和 5年 2月 3日(金)
朝食	米飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー がんもどきの煮付け ふりかけ	米飯 みそ汁 スクランブルエッグ ツナサラダ 味付けのり			
昼食	米飯 ハムカツ 炊き合わせ ピーマンソテー ボイルブロッコリー キャンディチーズ	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 白身魚フライ ミートボール 切り干し大根煮 キャベツのからし和え フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 錦糸シュウマイ なすのみそ炒め 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 イカフライ えび寄せフライ 五目金平 さつま芋のレモン煮 メンコちゃんゼリー
夕食	カレーライス 野菜スープ チキンカツ フルーツヨーグルト				
給与量	エネルギー : 2533 kcal たんぱく質 : 87.4 g 脂 質 : 82.6 g 炭水化物 : 377.5 g 食塩相当量 : 11.8 g	エネルギー : 1544 kcal たんぱく質 : 52.9 g 脂 質 : 46.1 g 炭水化物 : 234.9 g 食塩相当量 : 5.5 g	エネルギー : 710 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂 質 : 14.0 g 炭水化物 : 125.1 g 食塩相当量 : 2.7 g	エネルギー : 808 kcal たんぱく質 : 33.0 g 脂 質 : 27.7 g 炭水化物 : 110.8 g 食塩相当量 : 3.2 g	エネルギー : 762 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 138.3 g 食塩相当量 : 1.2 g