

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分 | 令和 5年 4月10日(月) | 令和 5年 4月11日(火) | 令和 5年 4月12日(水) | 令和 5年 4月13日(木) | 令和 5年 4月14日(金) |
|-----|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | 米飯 みそ汁 焼き魚 にら玉 ふりかけ | 食パン (マーマレード) 牛乳 ミートインオムレツ ハムと野菜のソテー ヨーグルト | 米飯 みそ汁 納豆 ツナいり豆腐 ヤクルト | 米飯 みそ汁 笹かまぼこ 切り干し大根煮 味付けのり |
| 昼食 | | 米飯 チーズインはんぺんフライ プチグラタン インゲンの味噌炒め さつま芋のレモン煮 メンコちゃんゼリー | 米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーのマヨネーズ焼き 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ | 米飯 ささみのしそ巻き天ぷら カニシュウマイ がんもと野菜の煮付け 菜の花のおひたし フルーツ | 米飯 さわらの西京焼き 肉だんご 焼きそば 厚焼き玉子 ほうれん草のなめ茸和え フルーツ |
| 夕食 | 米飯 けんちん汁 鶏の照り焼き ほうれん草のナムル 杏仁豆腐 | チャーハン 中華スープ 春巻き 大根サラダ コーヒーゼリー | 米飯 クリームシチュー 春雨サラダ フルーツ | 米飯 みそ汁 回鍋肉 もやしとにらのお浸し オレンジゼリー | |
| 給与量 | エネルギー :1001 kcal たんぱく質: 38.5 g 脂 質 : 35.8 g 炭水化物 : 136.7 g 食塩相当量: 3.8 g | エネルギー :2373 kcal たんぱく質: 66.9 g 脂 質 : 72.1 g 炭水化物 : 361.1 g 食塩相当量: 9.5 g | エネルギー :2361 kcal たんぱく質: 82.7 g 脂 質 : 70.4 g 炭水化物 : 369.3 g 食塩相当量: 9.8 g | エネルギー :2304 kcal たんぱく質: 72.1 g 脂 質 : 60.4 g 炭水化物 : 381.2 g 食塩相当量: 8.6 g | エネルギー :1356 kcal たんぱく質: 52.7 g 脂 質 : 20.8 g 炭水化物 : 240.8 g 食塩相当量: 6.7 g |

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分 | 令和 5年 4月17日(月) | 令和 5年 4月18日(火) | 令和 5年 4月19日(水) | 令和 5年 4月20日(木) | 令和 5年 4月21日(金) |
|-----|--|---|---|---|--|
| 朝食 | | 米飯 みそ汁 卵焼き ひじき煮 ふりかけ | 食パン (いちごジャム) 野菜スープ ボイルウインナー スパゲティサラダ 牛乳 | 米飯 みそ汁 ほうれん草と卵のソテー 生揚げのそばろ煮 味付けのり | 米飯 みそ汁 焼き魚 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮 |
| 昼食 | | 米飯 イカフライ つくね串照焼 まいたけと竹輪のきんぴら ジャーマンポテト フルーツ | 米飯 レンコンのはさみ揚げ 厚焼き玉子 小松菜のからし和え ごぼうの甘辛煮 キャンディチーズ フルーツ | 米飯 鶏肉のから揚げ 錦糸シュウマイ インゲンのごま和え メンコちゃんゼリー | 米飯 チーズハンバーグ フライドポテト ひじき煮 小松菜のおひたし フルーツ |
| 夕食 | スパゲティ・ミートソース 白菜のスープ 野菜サラダ フルーツ | 米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーとわかめのサラダ プリン | ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ チーズドック | 米飯 みそ汁 タラのネギみそ焼き コロケ がんもどきの煮物 | |
| 給与量 | エネルギー : 675 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂 質 : 21.8 g 炭水化物 : 93.9 g 食塩相当量 : 6.3 g | エネルギー : 2251 kcal たんぱく質 : 83.6 g 脂 質 : 51.0 g 炭水化物 : 377.5 g 食塩相当量 : 13.2 g | エネルギー : 2642 kcal たんぱく質 : 85.2 g 脂 質 : 99.6 g 炭水化物 : 372.5 g 食塩相当量 : 10.8 g | エネルギー : 2333 kcal たんぱく質 : 89.0 g 脂 質 : 66.4 g 炭水化物 : 355.6 g 食塩相当量 : 10.3 g | エネルギー : 1583 kcal たんぱく質 : 61.3 g 脂 質 : 48.8 g 炭水化物 : 235.4 g 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 5年 4月24日(月) | 令和 5年 4月25日(火) | 令和 5年 4月26日(水) | 令和 5年 4月27日(木) | 令和 5年 4月28日(金) |
|-----|--|---|---|--|---|
| 朝食 | | 米飯 野菜スープ オムレツ ボイルウインナー 飲むヨーグルト | 食パン (リンゴジャム) 白菜のスープ ボイルウインナー カラフルピーマンソテー 牛乳 | 米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ 切り干し大根のソテー 味付けのり | 米飯 みそ汁 焼き魚 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮 |
| 昼食 | | 米飯 ポークハムカツ 春巻き ほうれん草とコーンのソテー コンニャクのおかか煮 メンコちゃんゼリー | 米飯 メンチカツ プチグラタン ジャーマンポテト 春菊のからし和え フルーツ | 米飯 和風ハンバーグ ウインナー 大豆とひじきの煮物 菜の花のワサビ和え フルーツ | 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 |
| 夕食 | 塩野菜ラーメン ゆかりおにぎり 餃子 青りんごゼリー | 米飯 みそ汁 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ | 米飯 みそ汁 ほっけの南蛮漬け ほうれん草のお浸し オレンジゼリー | 米飯 みそ汁 肉豆腐 ポテトのマヨネーズ焼き アイス | |
| 給与量 | エネルギー :1089 kcal たんぱく質: 30.9 g 脂 質 : 36.6 g 炭水化物 : 168.3 g 食塩相当量: 11.5 g | エネルギー :2301 kcal たんぱく質: 65.3 g 脂 質 : 54.1 g 炭水化物 : 400.2 g 食塩相当量: 9.1 g | エネルギー :2175 kcal たんぱく質: 72.2 g 脂 質 : 68.1 g 炭水化物 : 336.0 g 食塩相当量: 8.6 g | エネルギー :2456 kcal たんぱく質: 89.8 g 脂 質 : 69.5 g 炭水化物 : 383.5 g 食塩相当量: 10.1 g | エネルギー :1679 kcal たんぱく質: 59.0 g 脂 質 : 53.2 g 炭水化物 : 245.7 g 食塩相当量: 6.2 g |