

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 5月 1日(月)	令和 5年 5月 2日(火)	令和 5年 5月 3日(水)	令和 5年 5月 4日(木)	令和 5年 5月 5日(金)
朝食		米飯 みそ汁 レンコンとさつま揚げ の煮物 金平ごぼう 味付けのり			
昼食		米飯 さばの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 大根の煮物 インゲンのごま和え フルーツ			
夕食	ポークカレー コーヒー牛乳 レタスと玉ねぎのサラ ダ ポテトコロッセ プリン				
給与量	エネルギー :1253 kcal たんぱく質: 35.5 g 脂 質 : 50.9 g 炭水化物 : 175.0 g 食塩相当量: 5.6 g	エネルギー :1501 kcal たんぱく質: 47.4 g 脂 質 : 42.4 g 炭水化物 : 242.1 g 食塩相当量: 6.9 g			

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 5月 8日(月)	令和 5年 5月 9日(火)	令和 5年 5月10日(水)	令和 5年 5月11日(木)	令和 5年 5月12日(金)
朝食		米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 きゅうりのなめ茸和え 納豆	パン 牛乳 目玉焼き シーチキンサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 生揚げとにらの炒め物 切り干し大根煮 味付けのり	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 ワカメのツナ和え ふりかけ
昼食		米飯 ささみのしそ巻き天ぷら かにかまロール 野菜の煮付け 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 エビカツレツ ほうれん草とコーンのソテー プチグラタン さくら大根漬け キャンディチーズ フルーツ	米飯 ハンバーグ なすとピーマンの味噌炒め 大学芋 たけのこの土佐煮 フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフライ つくね串照焼 ごぼうの甘辛煮 じゃが芋とピーマンの炒め ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	米飯 白菜のスープ カレイの野菜あんかけ 中華サラダ オレンジゼリー	米飯 わかめスープ 豚カツ 豆腐の華風煮 プリン	米飯 みそ汁 ビッグチキン スパゲティサラダ フルーツ	焼きそば アメリカンドッグ 大根サラダ 牛乳かん わかめスープ	
給与量	エネルギー : 808 kcal たんぱく質 : 43.0 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 142.5 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 2536 kcal たんぱく質 : 107.7 g 脂 質 : 77.3 g 炭水化物 : 365.1 g 食塩相当量 : 7.6 g	エネルギー : 2721 kcal たんぱく質 : 98.9 g 脂 質 : 110.0 g 炭水化物 : 348.8 g 食塩相当量 : 9.3 g	エネルギー : 2546 kcal たんぱく質 : 85.5 g 脂 質 : 70.4 g 炭水化物 : 415.2 g 食塩相当量 : 10.0 g	エネルギー : 1496 kcal たんぱく質 : 50.9 g 脂 質 : 40.0 g 炭水化物 : 241.1 g 食塩相当量 : 5.7 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 5月15日(月)	令和 5年 5月16日(火)	令和 5年 5月17日(水)	令和 5年 5月18日(木)	令和 5年 5月19日(金)
朝食		米飯 みそ汁 スクランブルエッグ 野菜ソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け 小松菜の煮びたし 納豆	パン 牛乳 ウインナーソテー オムレツ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のお浸し きゅらぶき
昼食		わかめご飯 西京焼き ミートボール アスパラのコーンソテー 里芋の煮物 フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め えび寄せフライ さつま芋のチーズ焼き 春菊のお浸し フルーツ	米飯 ピーマンの豚肉巻き焼き えび入りシュウマイ れんこんの金平風 ほうれん草の磯辺和え さくら大根漬	米飯 鶏肉のから揚げ 焼きそば ブロッコリーとわかめ の和え物 かにかまロール フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ プリン	米飯 中華スープ チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ フルーツ	スパゲティ・ミートソース コンソメスープ 野菜サラダ 杏仁豆腐 牛乳	米飯 みそ汁 サケのホイル焼き 肉豆腐 青りんごゼリー 牛乳	
給与量	エネルギー :1040 kcal たんぱく質: 40.3 g 脂 質 : 37.9 g 炭水化物 : 143.1 g 食塩相当量: 3.3 g	エネルギー :2467 kcal たんぱく質: 88.9 g 脂 質 : 82.3 g 炭水化物 : 357.6 g 食塩相当量: 7.8 g	エネルギー :2574 kcal たんぱく質: 110.2 g 脂 質 : 69.5 g 炭水化物 : 387.3 g 食塩相当量: 7.6 g	エネルギー :2783 kcal たんぱく質: 119.8 g 脂 質 : 88.7 g 炭水化物 : 399.7 g 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー :1589 kcal たんぱく質: 60.9 g 脂 質 : 49.1 g 炭水化物 : 234.0 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 5月22日(月)	令和 5年 5月23日(火)	令和 5年 5月24日(水)	令和 5年 5月25日(木)	令和 5年 5月26日(金)
朝食		米飯 みそ汁 高野豆腐と竹輪の煮物 スパゲティサラダ 納豆	パン コーヒー牛乳 スクランブルエッグ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 いり豆腐 ほうれん草としめじの 和え物 味付けのり	米飯 みそ汁 さんまのかつお節煮 もやしとにらのお浸し のりたま 牛乳
昼食		米飯 さばの味噌煮 筑前煮 春雨のソテー ブロッコリーとツナの サラダ フルーツ	米飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ウインナー ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 メンチカツ カラフルピーマンソテ ー 春菊のお浸し プチグラタン フルーツ	米飯 ハンバーグときのこの ソース えび入りシュウマイ 切り干し大根の煮付け 菜の花のピーナツ和え フルーツ
夕食	チキンライス コーンスープ ハムカツ シュークリーム	天ぷらうどん 肉豆腐 おにぎり フルーツ	米飯 豚汁 さけフライ 中華サラダ オレンジゼリー 牛乳	チキンカレー 牛乳 大根サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー :1033 kcal たんぱく質: 37.9 g 脂 質 : 32.3 g 炭水化物 : 153.1 g 食塩相当量: 5.1 g	エネルギー :2765 kcal たんぱく質: 118.0 g 脂 質 : 78.5 g 炭水化物 : 420.0 g 食塩相当量: 7.6 g	エネルギー :2778 kcal たんぱく質: 118.2 g 脂 質 : 112.0 g 炭水化物 : 348.4 g 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー :2603 kcal たんぱく質: 77.7 g 脂 質 : 88.4 g 炭水化物 : 392.1 g 食塩相当量: 7.5 g	エネルギー :1627 kcal たんぱく質: 63.6 g 脂 質 : 41.4 g 炭水化物 : 265.7 g 食塩相当量: 5.3 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 5月29日(月)	令和 5年 5月30日(火)	令和 5年 5月31日(水)	令和 5年 6月 1日(木)	令和 5年 6月 2日(金)
朝食		米飯 みそ汁 もやしとハムの炒め 納豆 味付けのり	パン 野菜スープ ミートボール オムレツ ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 根菜とさつま揚げの煮物 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 カニメンチ 小松菜のソテー 牛乳
昼食		米飯 魚の塩焼き ボイルブロッコリー かにかまロール 五目金平 菜の花和え フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のソテー フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーのナムル えび入りシュウマイ キャンディチーズ	米飯 さばの竜田揚げ 金平ごぼう ポテトのマヨネーズ焼き 菜の花のポン酢和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 ビッグチキン 豆腐のきのこあんかけ スパゲティサラダ アイスクリーム	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ プリン	チキンカレー 牛乳 野菜サラダ メロン	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 大根サラダ 白玉ぜんざい	
給与量	エネルギー :1176 kcal たんぱく質: 38.8 g 脂 質 : 45.5 g 炭水化物 : 159.5 g 食塩相当量: 4.2 g	エネルギー :2493 kcal たんぱく質: 109.2 g 脂 質 : 78.9 g 炭水化物 : 354.5 g 食塩相当量: 8.3 g	エネルギー :2598 kcal たんぱく質: 91.7 g 脂 質 : 97.3 g 炭水化物 : 363.7 g 食塩相当量: 10.2 g	エネルギー :2750 kcal たんぱく質: 109.8 g 脂 質 : 88.1 g 炭水化物 : 393.3 g 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー :1678 kcal たんぱく質: 54.0 g 脂 質 : 58.2 g 炭水化物 : 251.3 g 食塩相当量: 5.2 g