

# 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 ふりかけ
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	カツカレー 牛乳 野菜サラダ コーヒゼリー	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 :2800 kcal たんぱく質: 113.1 g 脂 質 : 90.5 g 炭水化物 : 396.6 g 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー :1648 kcal たんぱく質: 53.4 g 脂 質 : 58.0 g 炭水化物 : 245.2 g 食塩相当量: 4.4 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 6月 5日(月)	令和 5年 6月 6日(火)	令和 5年 6月 7日(水)	令和 5年 6月 8日(木)	令和 5年 6月 9日(金)
朝食					米飯 みそ汁 魚の塩焼き もやしとハムの華風和え 牛乳
昼食					米飯 鶏肉のから揚げ ポテトもち ボイルブロッコリー かぼちゃの煮付け 金平ごぼう フルーツ
夕食				冷やしサラダうどん ゆかりご飯 肉じゃが アメリカンドッグ ヨーグルト	
給与量				エネルギー :1100 kcal たんぱく質: 43.7 g 脂 質 : 29.2 g 炭水化物 : 175.1 g 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー :1712 kcal たんぱく質: 65.0 g 脂 質 : 53.3 g 炭水化物 : 255.5 g 食塩相当量: 4.9 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 6月12日(月)	令和 5年 6月13日(火)	令和 5年 6月14日(水)	令和 5年 6月15日(木)	令和 5年 6月16日(金)
朝食		米飯 みそ汁 とろろ芋 炒り豆腐 味付けのり 牛乳	パン ポタージュ スクランブルエッグ ベーコンソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもどきの煮付け 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ビーフソテー ほうれん草のお浸し
昼食		米飯 さばの南蛮漬け 焼きそば かにかまロール 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き チーズドック ほうれん草のポン酢和え れんこんのピリ辛煮 フルーツ	米飯 揚げたらのきのこあん かけ カラフルピーマンソテー さつま芋のレモン煮 菜の花のピーナツ和え さくら大根漬け	米飯 野菜の肉巻き 厚焼き玉子 里芋とコンニャクの味噌炒め 小松菜とかにかまの和え物 ひじきと竹輪の煮物 フルーツ
夕食	チキンライス ミルクスープ エビフライ 豆とひじきのサラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 チンジャオロースー カニシュウマイ コーヒーゼリー	カレーライス 絹揚げのなめ茸のせ パプリカのマリネ フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 タンドリーチキン スパゲティサラダ エクレア	
給与量	エネルギー :1194 kcal たんぱく質: 43.2 g 脂 質 : 50.3 g 炭水化物 : 152.7 g 食塩相当量: 5.0 g	エネルギー :2470 kcal たんぱく質: 94.6 g 脂 質 : 72.8 g 炭水化物 : 373.1 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー :2696 kcal たんぱく質: 98.9 g 脂 質 : 104.9 g 炭水化物 : 361.8 g 食塩相当量: 10.9 g	エネルギー :2634 kcal たんぱく質: 98.1 g 脂 質 : 78.7 g 炭水化物 : 403.6 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー :1475 kcal たんぱく質: 69.4 g 脂 質 : 27.6 g 炭水化物 : 245.4 g 食塩相当量: 7.0 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 6月19日(月)	令和 5年 6月20日(火)	令和 5年 6月21日(水)	令和 5年 6月22日(木)	令和 5年 6月23日(金)
朝食		米飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコン のソテー 味付けのり 牛乳	パン ミートインオムレツ レタスのサラダ ボイルウインナー ヨーグルト 牛乳	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 野菜ソテー のり佃煮 牛乳	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 がんもどきの煮付け 牛乳
昼食		米飯 さばの味噌煮 ミニチキンカツ 切り干し大根煮 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 ミックスフライ れんこんのピリ辛煮 さつま芋のみつ煮 ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 豚肉のしぐれ煮 厚焼き玉子 ピーマンのかにかま和え 里芋と野菜の煮物 フルーツ	米飯 チーズハンバーグ フライドポテト えび入りシュウマイ 菜の花のからし和え 大豆とひじきの煮物 フルーツ
夕食	中華丼 中華スープ 餃子 春雨サラダ シュークリーム	米飯 すまし汁 豚肉と野菜の香味炒め 冷や奴 もやしとコーンのサラ ダ プリン	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	冷やしソーメン 枝豆ごはん かき揚げ フルーツ オレンジジュース	
給与量	エネルギー :1063 kcal たんぱく質: 39.3 g 脂 質 : 33.7 g 炭水化物 : 155.4 g 食塩相当量: 3.4 g	エネルギー :2503 kcal たんぱく質: 115.7 g 脂 質 : 70.9 g 炭水化物 : 368.3 g 食塩相当量: 8.3 g	エネルギー :2623 kcal たんぱく質: 87.3 g 脂 質 : 104.4 g 炭水化物 : 353.3 g 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー :2641 kcal たんぱく質: 112.8 g 脂 質 : 63.7 g 炭水化物 : 416.7 g 食塩相当量: 11.2 g	エネルギー :1824 kcal たんぱく質: 64.5 g 脂 質 : 62.0 g 炭水化物 : 262.1 g 食塩相当量: 6.2 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 6月26日(月)	令和 5年 6月27日(火)	令和 5年 6月28日(水)	令和 5年 6月29日(木)	令和 5年 6月30日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 竹輪とレンコンの煮物 味付けのり 牛乳	パン ミルクスープ オムレツ ワカメのツナ和え ヨーグルト	米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け なすとピーマンの味噌炒め のり佃煮	米飯 みそ汁 焼き魚 卵とうふ 味付けのり
昼食		米飯 さわらの西京焼き つくね串照焼 かぼちゃの素揚げ 五目金平 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ	米飯 鶏肉の南部焼き ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 えび寄せフライ さくら大根漬け	米飯 トンカツ 里芋の煮付け 菜の花のおひたし フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ甘酢あん ボイルブロッコリー ミニトマト 厚焼き玉子 ワカメの和え物
夕食	チャーハン エビチリ春巻き 中華風和え物 コーヒーゼリー 牛乳	米飯 みそ汁 豚肉の角煮 野菜サラダ フルーツ	米飯 すまし汁 カレーの野菜あんかけ かぼちゃサラダ アイスクリーム	チキンカレー 牛乳 トマトのサラダ メロン	
給与量	エネルギー :1155 kcal たんぱく質: 38.2 g 脂 質 : 43.4 g 炭水化物 : 154.4 g 食塩相当量: 5.9 g	エネルギー :2539 kcal たんぱく質: 90.6 g 脂 質 : 82.2 g 炭水化物 : 374.8 g 食塩相当量: 6.4 g	エネルギー :2483 kcal たんぱく質: 100.7 g 脂 質 : 86.2 g 炭水化物 : 344.5 g 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー :2624 kcal たんぱく質: 98.1 g 脂 質 : 88.3 g 炭水化物 : 376.3 g 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー :1604 kcal たんぱく質: 61.8 g 脂 質 : 57.5 g 炭水化物 : 218.3 g 食塩相当量: 3.5 g