

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 7月 3日(月)	令和 5年 7月 4日(火)	令和 5年 7月 5日(水)	令和 5年 7月 6日(木)	令和 5年 7月 7日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ツナ入り炒り豆腐 スパゲティサラダ 納豆	パン コーヒー牛乳 目玉焼き じゃが芋の煮付け ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き がんもどきの煮付け のり佃煮	米飯 みそ汁 チンゲン菜とあさりの ソテー とろろ芋 味付けのり ブルーベリーヨーグル ト
昼食		米飯 白身魚のフライ シュウマイ 大豆と昆布の炒め煮 ブロッコリーとわかめ の和え物 フルーツ	米飯 ささみのチリソース 厚焼きたまご たけのこの土佐煮 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 豚肉の立田揚げ 錦糸シュウマイ カラフルピーマンソテ ー 菜の花のからし和え フルーツ	米飯 魚のさしみと焼き 竹輪のあけぼの揚げ れんこんの金平風 小松菜のおひたし フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ 冷や奴 サラダ アイスクリーム	冷やし中華 枝豆ごはん 餃子 フルーツ カルピス	米飯 すまし汁 肉豆腐 胡瓜とキャベツのレモ ン和え 杏仁豆腐	チキンライス 牛乳 ポテトコロケ 野菜サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 993 kcal たんぱく質 : 35.5 g 脂 質 : 39.5 g 炭水化物 : 130.1 g 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 2439 kcal たんぱく質 : 90.8 g 脂 質 : 63.5 g 炭水化物 : 390.9 g 食塩相当量 : 11.0 g	エネルギー : 2214 kcal たんぱく質 : 103.7 g 脂 質 : 61.9 g 炭水化物 : 327.3 g 食塩相当量 : 7.1 g	エネルギー : 2549 kcal たんぱく質 : 93.4 g 脂 質 : 89.8 g 炭水化物 : 356.2 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 1300 kcal たんぱく質 : 48.8 g 脂 質 : 28.9 g 炭水化物 : 219.7 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 7月10日(月)	令和 5年 7月11日(火)	令和 5年 7月12日(水)	令和 5年 7月13日(木)	令和 5年 7月14日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ボイルウインナー キャベツのソテー のりたま	パン 野菜スープ コロケ ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 切り干し大根の煮付け 味付けのり	米飯 みそ汁 にら玉 肉だんご のり佃煮
昼食		米飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーのマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ	米飯 豚肉の野菜巻き ひじき煮 ボイルウインナー 小松菜のおひたし キャンディチーズ	米飯 鶏もも肉の生姜焼き ごぼうの甘辛煮 厚焼き玉子 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ	米飯 ソースカツ えび入りシュウマイ 里芋と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し
夕食	サラダそうめん いなり寿司 厚揚げのチーズタッカルビ風 さつまいものゼリー	米飯 ミルクスープ 煮込みハンバーグ パプリカのマリネ アイスクリーム	米飯 田舎汁 チキンカツ 卵とうふ メロン	夏野菜カレー 牛乳 トマトのサラダ すいか	
給与量	エネルギー :1636 kcal たんぱく質: 56.5 g 脂 質 : 42.8 g 炭水化物 : 262.2 g 食塩相当量: 13.0 g	エネルギー :2452 kcal たんぱく質: 73.8 g 脂 質 : 87.0 g 炭水化物 : 361.0 g 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー :2276 kcal たんぱく質: 91.4 g 脂 質 : 76.3 g 炭水化物 : 325.2 g 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー :2433 kcal たんぱく質: 103.0 g 脂 質 : 78.0 g 炭水化物 : 349.1 g 食塩相当量: 10.9 g	エネルギー :1380 kcal たんぱく質: 57.6 g 脂 質 : 29.8 g 炭水化物 : 224.9 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 7月17日(月)	令和 5年 7月18日(火)	令和 5年 7月19日(水)	令和 5年 7月20日(木)	令和 5年 7月21日(金)
朝食			米飯 みそ汁 卵とじ 小松菜のツナ炒め ふりかけ	パン コンソメスープ ほうれん草と卵のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 巣ごもり卵 切り干し大根煮 味付けのり
昼食			米飯 サケのネギみそ焼き ミニドック ボイルブロッコリー 五目金平 フルーツ	米飯 ハンバーグ チンゲン菜のソテー フライドポテト パブリカのマリネ フルーツ ゆで卵	米飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの梅カツ オ和え ひじき煮 えび寄せフライ メンコちゃんゼリー
夕食		米飯 かきたま汁 豚肉の冷しゃぶ風 かぼちゃの煮付け エクレア	米飯 みそ汁 チキン南蛮 とうもろこし すいか	米飯 すまし汁 カレイの野菜あんかけ 回鍋肉 フルーツ	
給与量		エネルギー :1125 kcal たんぱく質: 48.4 g 脂 質 : 37.0 g 炭水化物 : 157.9 g 食塩相当量: 5.8 g	エネルギー :2407 kcal たんぱく質: 89.3 g 脂 質 : 82.8 g 炭水化物 : 337.2 g 食塩相当量: 10.4 g	エネルギー :2433 kcal たんぱく質: 87.9 g 脂 質 : 89.4 g 炭水化物 : 331.5 g 食塩相当量: 10.6 g	エネルギー :1538 kcal たんぱく質: 63.1 g 脂 質 : 45.1 g 炭水化物 : 228.5 g 食塩相当量: 5.0 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 7月24日(月)	令和 5年 7月25日(火)	令和 5年 7月26日(水)	令和 5年 7月27日(木)	令和 5年 7月28日(金)
朝食		米飯 みそ汁 生揚げと茄子の甘辛炒め ボイルウインナー のり佃煮	パン ミルクスープ オムレツ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 とろろ芋 野菜ソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 魚の塩焼き いり豆腐 のりたま
昼食		米飯 あじの南蛮漬け つくね串照焼 金平ごぼう ブロッコリーとわかめ の和え物 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 野菜の煮付け ミートボール ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き 揚げシュウマイ ひじきと竹輪の煮物 おひたし キャンディチーズ	米飯 レンコンの肉はせみ揚げ カラフルピーマンソテー 錦糸シュウマイ ボイルブロッコリー フルーツ
夕食	スパゲッティ・ナポリタン コーンスープ 鶏肉のから揚げ 付) レタスときゅうり 付) ミックスベジタブル アイスクリーム	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ マンゴープリン	米飯 豚汁 カツオの竜田揚げ 冷や奴 コーヒーゼリー	米飯 すまし汁 焼きとり天 ポテタマサラダ すいか	
給与量	エネルギー :1003 kcal たんぱく質: 39.9 g 脂 質 : 47.5 g 炭水化物 : 116.0 g 食塩相当量: 4.0 g	エネルギー :2312 kcal たんぱく質: 98.9 g 脂 質 : 70.8 g 炭水化物 : 330.2 g 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー :2486 kcal たんぱく質: 114.6 g 脂 質 : 94.4 g 炭水化物 : 311.4 g 食塩相当量: 10.0 g	エネルギー :2154 kcal たんぱく質: 94.7 g 脂 質 : 52.4 g 炭水化物 : 343.2 g 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー :1737 kcal たんぱく質: 71.5 g 脂 質 : 69.1 g 炭水化物 : 219.0 g 食塩相当量: 6.9 g