

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 7月31日(月)	令和 5年 8月 1日(火)	令和 5年 8月 2日(水)	令和 5年 8月 3日(木)	令和 5年 8月 4日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜炒め ボイルウインナー 牛乳	パン 豆乳 スクランブルエッグ フレッシュサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き (さけ) チンゲン菜のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 ニラと油揚げの卵とじ ふりかけ
昼食		米飯 さけフライ ミートボール 五目金平 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め 厚焼き玉子 ピーマンのソテー きゅうりとわかめの生 姜和え キャンディチーズ	米飯 ほうろくフライ シュウマイ れんこんの金平風 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 チーズハンバーグ えび寄せフライ 切り干し大根の炒め ほうれん草のごま和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン 海藻サラダ ポリン	シーフードカレー 牛乳 野菜サラダ アイスクリーム	広島風お好み焼き 中華スープ 春雨サラダ フライドポテト コーヒゼリー	
給与量	エネルギー : 836 kcal たんぱく質 : 28.6 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 152.5 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2537 kcal たんぱく質 : 92.4 g 脂 質 : 88.5 g 炭水化物 : 359.5 g 食塩相当量 : 7.9 g	エネルギー : 2508 kcal たんぱく質 : 99.3 g 脂 質 : 93.8 g 炭水化物 : 334.4 g 食塩相当量 : 10.1 g	エネルギー : 2436 kcal たんぱく質 : 101.3 g 脂 質 : 81.6 g 炭水化物 : 336.3 g 食塩相当量 : 10.7 g	エネルギー : 1573 kcal たんぱく質 : 60.3 g 脂 質 : 42.6 g 炭水化物 : 243.8 g 食塩相当量 : 7.1 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 8月28日(月)	令和 5年 8月29日(火)	令和 5年 8月30日(水)	令和 5年 8月31日(木)	令和 5年 9月 1日(金)
朝食		米飯 みそ汁 ボイルウインナー 野菜ソテー 牛乳 のり佃煮	パン 豆乳 スクランブルエッグ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 なすとピーマンの味噌炒め 味付けのり	
昼食		米飯 さけフライ ミートボール 五目金平 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 豚肉のロール巻き カニシュウマイ チーズかぼちゃ ひじき煮 ボイルブロッコリー	米飯 鶏肉の磯風ソテー 厚焼き玉子 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ	
夕食	米飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ マンゴーゼリー	米飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 青りんごゼリー	米飯 みそ汁 メルルーサの甘酢あんかけ 肉じゃが 杏仁豆腐	かつ丼 みそ汁 炊き合わせ オレンジゼリー 浅漬け	
給与量	エネルギー : 968 kcal たんぱく質 : 42.1 g 脂 質 : 24.0 g 炭水化物 : 150.8 g 食塩相当量 : 2.8 g	エネルギー : 2624 kcal たんぱく質 : 93.5 g 脂 質 : 77.4 g 炭水化物 : 403.9 g 食塩相当量 : 8.3 g	エネルギー : 2439 kcal たんぱく質 : 104.5 g 脂 質 : 76.5 g 炭水化物 : 352.5 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 2647 kcal たんぱく質 : 110.5 g 脂 質 : 90.7 g 炭水化物 : 366.7 g 食塩相当量 : 8.8 g	