

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	米飯 みそ汁 とろろ芋 チンゲン菜のソテー のりたま
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	米飯 さわらの西京焼き えび寄せフライ 厚焼き玉子 ごぼうの甘辛煮 菜の花のおひたし フルーツ
夕食	米飯 ワントンスープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ オレンジゼリー	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	エネルギー : 1315 kcal たんぱく質 : 58.2 g 脂 質 : 26.9 g 炭水化物 : 215.0 g 食塩相当量 : 4.8 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 9月 4日(月)	令和 5年 9月 5日(火)	令和 5年 9月 6日(水)	令和 5年 9月 7日(木)	令和 5年 9月 8日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け 味付けのり	パン 牛乳 オムレツ ウインナー 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 ちくわと玉ねぎのカレ ー炒め 小松菜と油揚げの煮浸 し がんもどきの煮付け	米飯 みそ汁 温泉卵 煮物 味付けのり
昼食		米飯 鮭のみそマヨネーズ焼 き 切り干し大根の煮物 ミートボール 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鶏肉の照り焼き カニシュウマイ れんこんの金平風 春菊のお浸し フルーツ	米飯 メンチカツ ごぼうとコンニャクの 味噌煮 プチグラタン ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 アジの竜田揚げ 春巻き 金平ごぼう ほうれん草のお浸し フルーツ
夕食	チキンライス コーンスープ ひとくちカツ 野菜サラダ アイスクリーム	米飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ コーヒーゼリー	ポークカレー 牛乳 わかめのサラダ プリン チーズドック	スパゲッティ・ナポリ タン いかリングフライ ブロッコリーのサラダ 牛乳 梨	
給与量	エネルギー :1023 kcal たんぱく質: 38.4 g 脂 質 : 37.8 g 炭水化物 : 138.8 g 食塩相当量: 5.1 g	エネルギー :2288 kcal たんぱく質: 85.9 g 脂 質 : 74.1 g 炭水化物 : 332.5 g 食塩相当量: 8.4 g	エネルギー :2422 kcal たんぱく質: 79.9 g 脂 質 : 81.9 g 炭水化物 : 363.9 g 食塩相当量: 10.2 g	エネルギー :2229 kcal たんぱく質: 82.8 g 脂 質 : 70.2 g 炭水化物 : 334.4 g 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー :1322 kcal たんぱく質: 49.7 g 脂 質 : 34.1 g 炭水化物 : 208.1 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 9月11日(月)	令和 5年 9月12日(火)	令和 5年 9月13日(水)	令和 5年 9月14日(木)	令和 5年 9月15日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ハムと野菜のソテー 牛乳	パン 牛乳 スクランブルエッグ もやしの炒め物	米飯 みそ汁 魚の塩焼き ほうれん草のソテー 牛乳	米飯 みそ汁 ニラと油揚げの卵とじ マカロニサラダ 味付けのり
昼食		米飯 鮭の西京焼き 錦糸シュウマイ ひじき煮 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 豚肉しょうが焼き かぼちやのチーズ焼き まいたけと竹輪のきんぴら ほうれん草のごま和え メンコちゃんゼリー	米飯 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 春菊のからし和え フルーツ	米飯 イカフライ ミニハンバーグ 里芋の南蛮煮 ブロッコリーとわかめの和え物 フルーツ
夕食	チャーハン 中華スープ 餃子 春雨の中華和え 杏仁豆腐	米飯 野菜スープ 鶏肉となすのスタミナ炒め フライドポテト ぶどう 野菜サラダ	天ぷらうどん 里芋と野菜の煮物 オレンジゼリー	栗ご飯 すまし汁 肉豆腐 おひたし 白玉団子	
給与量	エネルギー : 855 kcal たんぱく質 : 23.4 g 脂 質 : 25.5 g 炭水化物 : 136.5 g 食塩相当量 : 4.7 g	エネルギー : 2149 kcal たんぱく質 : 77.3 g 脂 質 : 54.0 g 炭水化物 : 355.0 g 食塩相当量 : 8.2 g	エネルギー : 2359 kcal たんぱく質 : 98.0 g 脂 質 : 93.5 g 炭水化物 : 302.3 g 食塩相当量 : 10.4 g	エネルギー : 2522 kcal たんぱく質 : 101.3 g 脂 質 : 81.5 g 炭水化物 : 365.2 g 食塩相当量 : 9.3 g	エネルギー : 1421 kcal たんぱく質 : 56.4 g 脂 質 : 32.5 g 炭水化物 : 234.2 g 食塩相当量 : 4.5 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 9月18日(月)	令和 5年 9月19日(火)	令和 5年 9月20日(水)	令和 5年 9月21日(木)	令和 5年 9月22日(金)
朝食			パン 牛乳 スクランブルエッグ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とコーンのソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 チンゲン菜のソテー ふりかけ
昼食			米飯 トンカツ もやしとハムの華風和え 切り干し大根の煮物 フルーツ	米飯 鶏の照り焼き 錦糸シュウマイ ブロッコリーのマヨネーズ焼き インゲンのごま和え メンコちゃんゼリー	米飯 さけフライ つくね串照焼 五目金平 ほうれん草の磯辺和え フルーツ
夕食		米飯 キャベツのスープ チーズハンバーグ ポテタマサラダ アイスクリーム	きのこスパゲティ 野菜スープ かぼちゃサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 ししゃもフライ 付) キャベツとトマト 春雨サラダ	
給与量		エネルギー :1057 kcal たんぱく質: 35.9 g 脂 質 : 39.0 g 炭水化物 : 148.3 g 食塩相当量: 4.0 g	エネルギー :2149 kcal たんぱく質: 89.5 g 脂 質 : 79.0 g 炭水化物 : 293.1 g 食塩相当量: 8.6 g	エネルギー :2191 kcal たんぱく質: 83.0 g 脂 質 : 67.5 g 炭水化物 : 327.0 g 食塩相当量: 8.4 g	エネルギー :1380 kcal たんぱく質: 58.2 g 脂 質 : 33.5 g 炭水化物 : 216.6 g 食塩相当量: 7.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年 9月25日(月)	令和 5年 9月26日(火)	令和 5年 9月27日(水)	令和 5年 9月28日(木)	令和 5年 9月29日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー 牛乳	パン 牛乳 ミートオムレツ 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 もやしの炒め物 のり佃煮	米飯 みそ汁 とろろ芋 小松菜のツナ炒め 味付けのり
昼食		米飯 さばの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 大根のポン酢和え ひじき煮 フルーツ	米飯 チーズインはんぺんフライ ミートボール さつま芋のレモン煮 切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	米飯 豚肉ときのこの生姜炒め 里芋の煮ころがし 小松菜とかにかまの和え物 フルーツ	米飯 骨なしフライドチキン つくね串照焼 さつま芋のレモン煮 ほうれん草としめじの和え物 りんご
夕食	五目ご飯 みそ汁 揚げだし豆腐 大根サラダ コーヒーゼリー	わかめご飯 豚汁 ポテトコロッケ おひたし プリン	野菜カレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ マンゴープリン	米飯 けんちん汁 カレイの野菜あんかけ マカロニサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー : 835 kcal たんぱく質 : 29.1 g 脂 質 : 23.8 g 炭水化物 : 133.2 g 食塩相当量 : 4.4 g	エネルギー : 2295 kcal たんぱく質 : 90.1 g 脂 質 : 79.6 g 炭水化物 : 330.8 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 2418 kcal たんぱく質 : 88.5 g 脂 質 : 85.3 g 炭水化物 : 355.2 g 食塩相当量 : 8.3 g	エネルギー : 2565 kcal たんぱく質 : 86.2 g 脂 質 : 104.1 g 炭水化物 : 336.5 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 1460 kcal たんぱく質 : 41.1 g 脂 質 : 33.0 g 炭水化物 : 256.8 g 食塩相当量 : 4.2 g