

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年10月30日(月)	令和 5年10月31日(火)	令和 5年11月 1日(水)	令和 5年11月 2日(木)	令和 5年11月 3日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒り煮 のりたま	パン 野菜スープ オムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト	米飯 みそ汁 魚の塩焼き 大根のきんぴら風 のりたま	
昼食		米飯 いかリング 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草の磯辺和え メンコちゃんゼリー	米飯 煮込みハンバーグ ウインナー ほうれん草とコーンの ソテー フライドポテト フルーツ	ソースカツ丼 さくら大根漬け	
夕食	米飯 卵スープ 酢豚 マカロニサラダ 牛乳	米飯 かきたま汁 肉豆腐 ポテトサラダ フルーツ	米飯 きのこ汁 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ プリン		
給与量	エネルギー :1014 kcal たんぱく質: 40.2 g 脂 質 : 36.7 g 炭水化物 : 135.0 g 食塩相当量: 5.2 g	エネルギー :2147 kcal たんぱく質: 78.4 g 脂 質 : 52.2 g 炭水化物 : 357.1 g 食塩相当量: 8.3 g	エネルギー :2529 kcal たんぱく質: 90.4 g 脂 質 : 92.8 g 炭水化物 : 350.6 g 食塩相当量: 8.9 g	エネルギー :1485 kcal たんぱく質: 52.9 g 脂 質 : 38.0 g 炭水化物 : 236.3 g 食塩相当量: 8.2 g	

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年11月 6日(月)	令和 5年11月 7日(火)	令和 5年11月 8日(水)	令和 5年11月 9日(木)	令和 5年11月10日(金)
朝食		米飯 すまし汁 さわらの西京焼き がんもと野菜の煮付け 味付けのり	パン スープ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー のりたま	米飯 みそ汁 焼き魚 切り干し大根煮 味付けのり
昼食		米飯 アジフライ えび寄せフライ 金平ごぼう キャベツのおかか和え フルーツ		米飯 鶏肉の南部焼き 厚焼き玉子 れんこんの金平風 春雨の中華和え こんにゃくゼリー	米飯 メンチカツ いかリングフライ 切り昆布の煮物 ほうれん草のからし和え キャンディチーズ
夕食	わかめご飯 チャーシューめん 餃子 中華サラダ 杏仁豆腐	米飯 みそ汁 肉豆腐 かぼちゃサラダ オレンジゼリー	ポークカレー 牛乳 ししゃもフライ シルバーサラダ りんご	米飯 田舎汁 はんぺんのチーズフライ 小松菜のごま和え 牛乳かん	
給与量	エネルギー : 924 kcal たんぱく質 : 38.3 g 脂 質 : 25.0 g 炭水化物 : 145.8 g 食塩相当量 : 7.4 g	エネルギー : 2376 kcal たんぱく質 : 102.6 g 脂 質 : 55.8 g 炭水化物 : 376.6 g 食塩相当量 : 8.4 g	エネルギー : 2648 kcal たんぱく質 : 101.8 g 脂 質 : 97.3 g 炭水化物 : 363.3 g 食塩相当量 : 11.2 g	エネルギー : 2364 kcal たんぱく質 : 76.4 g 脂 質 : 65.8 g 炭水化物 : 378.3 g 食塩相当量 : 7.5 g	エネルギー : 1516 kcal たんぱく質 : 59.5 g 脂 質 : 41.7 g 炭水化物 : 236.6 g 食塩相当量 : 6.0 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年11月13日(月)	令和 5年11月14日(火)	令和 5年11月15日(水)	令和 5年11月16日(木)	令和 5年11月17日(金)
朝食		米飯 みそ汁 さつま揚げの煮付け とろろ芋 ふりかけ	パン 野菜スープ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	米飯 みそ汁 カニメンチ キャベツのおかか和え つけもの	米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒り煮 味付けのり
昼食		米飯 豚肉のオイスターソース焼き えび寄せフライ ひじきと竹輪の煮物 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 鮭の西京焼き つくね串照焼 大根のおかか煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ	米飯 豚肉の八幡巻き プチグラタン じゃが芋のベーコン炒め 小松菜の煮びたし フルーツ	米飯 若鶏のトマト煮 錦糸シュウマイ まいたけと竹輪のきんぴら ブロッコリーのマヨネーズ焼き フルーツ
夕食	米飯 焼うどん わかめスープ 春巻き さつま芋サラダ オレンジゼリー	米飯 けんちん汁 アジフライ 野菜サラダ フルーチェ	米飯 みそ汁 若鶏のクリーム煮 大根サラダ チーズケーキ	かつ丼 みそ汁 白菜とほうれん草のポン酢和え フルーツ	
給与量	エネルギー :1042 kcal たんぱく質: 26.3 g 脂 質 : 39.3 g 炭水化物 : 151.8 g 食塩相当量: 4.2 g	エネルギー :2275 kcal たんぱく質: 84.2 g 脂 質 : 61.1 g 炭水化物 : 357.9 g 食塩相当量: 15.8 g	エネルギー :2386 kcal たんぱく質: 93.0 g 脂 質 : 87.1 g 炭水化物 : 328.5 g 食塩相当量: 7.8 g	エネルギー :2105 kcal たんぱく質: 68.8 g 脂 質 : 44.8 g 炭水化物 : 366.6 g 食塩相当量: 9.7 g	エネルギー :1482 kcal たんぱく質: 60.5 g 脂 質 : 38.5 g 炭水化物 : 234.2 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11月20日(月)	令和 5年11月21日(火)	令和 5年11月22日(水)	令和 5年11月23日(木)	令和 5年11月24日(金)
朝食		米飯 みそ汁 炒り豆腐 がんもどきの煮付け 味付けのり	パン ミートインオムレツ かぼちゃのポタージュ		
昼食		米飯 ピーマンの肉詰めフライ えび寄せフライ 大学芋 春菊のお浸し メンコちゃんゼリー	米飯 ささみのしそ巻き天ぷら 錦糸シュウマイ 小松菜のソテー 春雨の華風和え フルーツ		
夕食	米飯 かきたま汁 野菜の天ぷら 里芋の南蛮煮 アイスクリーム	焼きそば おにぎり マトン焼き 鶏肉から揚げ タコ焼き 野菜サラダ クラムチャウダー ケーキ盛り合わせ アイスクリーム盛り合わせ ジュース各種			
給与量	エネルギー :1219 kcal たんぱく質: 32.6 g 脂 質 : 47.0 g 炭水化物 : 172.6 g 食塩相当量: 6.1 g	エネルギー :3794 kcal たんぱく質: 126.3 g 脂 質 : 127.5 g 炭水化物 : 564.4 g 食塩相当量: 11.9 g	エネルギー :1387 kcal たんぱく質: 44.5 g 脂 質 : 46.6 g 炭水化物 : 207.9 g 食塩相当量: 6.1 g		

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年11月27日(月)	令和 5年11月28日(火)	令和 5年11月29日(水)	令和 5年11月30日(木)
朝食		米飯 みそ汁 キャベツの肉みそ炒め 卵焼き 味付けのり	パン カフェオレ ハムエッグ 温野菜 ヨーグルト	米飯 みそ汁 ウインナーと野菜のソテー とろろ芋のりたま
昼食		米飯 豚肉しょうが焼き プチグラタン ごぼうの炒り煮 ボイルブロッコリー フルーツ	米飯 トンカツ つくね串照焼 ひじき煮 春菊のお浸し キャンディチーズ	米飯 さばの塩焼き ミートボール チーズかぼちゃ ほうれん草のお浸し フルーツ
夕食	焼きそば 中華スープ 鶏肉の塩麴焼き コーヒーゼリー	米飯 ワンタンスープ 酢豚 ブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ チーズドック フルーツ	米飯 わかめスープ 八宝菜 中華風和え物 アイスクリーム
給与量	エネルギー : 901 kcal たんぱく質 : 41.4 g 脂 質 : 36.8 g 炭水化物 : 115.0 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2415 kcal たんぱく質 : 79.7 g 脂 質 : 84.2 g 炭水化物 : 348.5 g 食塩相当量 : 8.7 g	エネルギー : 2750 kcal たんぱく質 : 102.3 g 脂 質 : 104.2 g 炭水化物 : 375.4 g 食塩相当量 : 13.1 g	エネルギー : 2273 kcal たんぱく質 : 83.3 g 脂 質 : 58.9 g 炭水化物 : 367.3 g 食塩相当量 : 9.2 g