

# 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)	令和 5年12月 1日(金)
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 .	米飯 みそ汁 鮭の西京焼き 切り干し大根煮 のり佃煮
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 厚焼キモ子 ひじき煮 ポルポロニ キャンディチーズ	米飯 さばの塩焼き ミートボール かぼちゃの煮付け ほうれん草のお浸し フルーツ	米飯 ミニチキン(レモンハーブ) カニシュウマイ れんこんの金平風 えび寄せフライ オレンジ
夕食	スイカティミナソース 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 プリン	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 : 2414 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 : 13.5 g	エネルギー : 2272 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	エネルギー : 1373 kcal たんぱく質 : 53.6 g 脂 質 : 23.6 g 炭水化物 : 237.8 g 食塩相当量 : 6.3 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年12月 4日(月)	令和 5年12月 5日(火)	令和 5年12月 6日(水)	令和 5年12月 7日(木)	令和 5年12月 8日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 凍み豆腐の煮物 味付けのり			
昼食		米飯 ソースカツ 野菜の煮付け ウインナーソテー ほうれん草のなめ茸和え みかん缶			
夕食	米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ かぼちゃサラダ オレンジゼリー				
給与量	エネルギー : 851 kcal たんぱく質 : 34.4 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 150.3 g 食塩相当量 : 3.6 g	エネルギー : 1386 kcal たんぱく質 : 63.7 g 脂 質 : 27.9 g 炭水化物 : 226.0 g 食塩相当量 : 6.1 g			