

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 4月 8日(月)	令和 6年 4月 9日(火)	令和 6年 4月10日(水)	令和 6年 4月11日(木)	令和 6年 4月12日(金)
朝食				米飯 みそ汁 納豆 ツナいり豆腐 ヤクルト	
昼食				米飯 さわらの西京焼き ほうれん草のなめ茸和え 肉だんご 厚焼き玉子 フルーツ	米飯 ピーマンの肉詰めフライ カニシュウマイ がんもと野菜の煮付け 菜の花のおひたし フルーツ
夕食			米飯 クリームシチュー 春雨サラダ フルーツ 牛肉コロッケ		
給与量			エネルギー : 1088 kcal たんぱく質 : 29.4 g 脂 質 : 29.3 g 炭水化物 : 183.8 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 1374 kcal たんぱく質 : 51.6 g 脂 質 : 27.2 g 炭水化物 : 235.1 g 食塩相当量 : 4.5 g	エネルギー : 752 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂 質 : 19.6 g 炭水化物 : 121.2 g 食塩相当量 : 2.6 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 4月15日(月)	令和 6年 4月16日(火)	令和 6年 4月17日(水)	令和 6年 4月18日(木)	令和 6年 4月19日(金)
朝食		米飯 みそ汁 卵焼き ひじき煮 ふりかけ	食パン (いちごジャム) 野菜スープ ボイルウインナー スパゲティサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 ほうれん草と卵のソテー 生揚げのそばろ煮 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮
昼食		米飯 イカフライ つくね串照焼 まいたけと竹輪のきんぴら ジャーマンポテト フルーツ	米飯 レンコンのはさみ揚げ 厚焼き玉子 小松菜のからし和え キャンディチーズ フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ 錦糸シュウマイ インゲンのごま和え メンコちゃんゼリー	米飯 チーズハンバーグ フライドポテト ひじき煮 小松菜のおひたし フルーツ
夕食	スパゲティ・ミートソース 白菜のスープ 野菜サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 カレーの野菜あんかけ ブロッコリーとわかめのサラダ プリン	ハヤシライス ジュリエヌスープ 牛乳 野菜サラダ チーズドック	米飯 みそ汁 タラのネギみそ焼き がんもどきの煮物 フルーツ	
給与量	エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂 質 : 21.8 g 炭水化物 : 93.9 g 食塩相当量 : 6.3 g	エネルギー : 2247 kcal たんぱく質 : 83.0 g 脂 質 : 51.0 g 炭水化物 : 376.9 g 食塩相当量 : 13.2 g	エネルギー : 2616 kcal たんぱく質 : 84.9 g 脂 質 : 99.6 g 炭水化物 : 366.4 g 食塩相当量 : 11.3 g	エネルギー : 2184 kcal たんぱく質 : 86.0 g 脂 質 : 57.5 g 炭水化物 : 339.6 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 1559 kcal たんぱく質 : 58.7 g 脂 質 : 47.5 g 炭水化物 : 235.4 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 6年 4月22日(月)	令和 6年 4月23日(火)	令和 6年 4月24日(水)	令和 6年 4月25日(木)	令和 6年 4月26日(金)
朝食		米飯 野菜スープ オムレツ ボイルウインナー 飲むヨーグルト	食パン (リンゴジャム) 白菜のスープ ボイルウインナー カラフルピーマンソテー 牛乳	米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ 切り干し大根のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 焼き魚 小松菜と油揚げの煮浸し のり佃煮
昼食		米飯 ひとくちカツ 春巻き ほうれん草とコーンのソテー コンニャクのおかか煮 メンコちゃんゼリー	米飯 メンチカツ プチグラタン ジャーマンポテト 春菊のからし和え フルーツ	米飯 和風ハンバーグ ウインナー 大豆とひじきの煮物 菜の花のワサビ和え フルーツ	米飯 ひとくちカツ 筑前煮 ピーマンのソテー マカロニサラダ うずら豆煮
夕食	塩野菜ラーメン ゆかりおにぎり 餃子 ぶどうゼリー	米飯 みそ汁 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ	米飯 みそ汁 ほっけの南蛮漬け ほうれん草のお浸し オレンジゼリー	米飯 みそ汁 肉豆腐 ポテトのマヨネーズ焼き アイス	
給与量	エネルギー :1060 kcal たんぱく質: 29.7 g 脂 質 : 34.8 g 炭水化物 : 166.0 g 食塩相当量: 11.0 g	エネルギー :2479 kcal たんぱく質: 66.6 g 脂 質 : 76.9 g 炭水化物 : 393.0 g 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー :2253 kcal たんぱく質: 82.9 g 脂 質 : 73.1 g 炭水化物 : 334.0 g 食塩相当量: 8.6 g	エネルギー :2448 kcal たんぱく質: 89.3 g 脂 質 : 69.5 g 炭水化物 : 381.8 g 食塩相当量: 10.1 g	エネルギー :1641 kcal たんぱく質: 55.9 g 脂 質 : 50.6 g 炭水化物 : 245.0 g 食塩相当量: 6.2 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 4月29日(月)	令和 6年 4月30日(火)	令和 6年 5月 1日(水)	令和 6年 5月 2日(木)	令和 6年 5月 3日(金)
夕食		チャーシューめん わかめご飯 春巻き ブロッコリーとわかめ のサラダ プリン			
給与量		エネルギー : 893 kcal たんぱく質 : 39.3 g 脂 質 : 24.9 g 炭水化物 : 139.1 g 食塩相当量 : 7.0 g			