

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 9月 2日(月)	令和 6年 9月 3日(火)	令和 6年 9月 4日(水)	令和 6年 9月 5日(木)	令和 6年 9月 6日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 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	パン ミルクスープ オムレツ 野菜ソテー 牛乳	米飯 すまし汁 温泉卵 なすの味噌炒め 味付けのり
昼食		米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ミートボール 切り干し大根の煮物 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 メンチカツ ごぼうとコンニャクの味噌煮 コーンポテチーズ焼き ボイルブロッコリー パイン缶	米飯 鶏肉の照り焼き カニシュウマイ きのこのソテー 春菊のお浸し キャンディチーズ	米飯 さばの竜田揚げ 厚焼き玉子 金平ごぼう ほうれん草のお浸し こんにゃくゼリー
夕食	チキンライス コンソメスープ ひとくちカツ 野菜サラダ フルーツ	米飯 中華スープ 酢豚 春雨サラダ コーヒーゼリー	スパゲッティ・ナポリタン ジュリエヌスープ エビフライ ミモザサラダ アイスクリーム	ポークカレー ハムカツ わかめのサラダ プリン 野菜ジュース	
給与量	エネルギー : 820 kcal たんぱく質 : 32.5 g 脂 質 : 28.1 g 炭水化物 : 116.4 g 食塩相当量 : 4.0 g	エネルギー : 2077 kcal たんぱく質 : 79.8 g 脂 質 : 50.2 g 炭水化物 : 338.6 g 食塩相当量 : 8.9 g	エネルギー : 2203 kcal たんぱく質 : 68.1 g 脂 質 : 69.3 g 炭水化物 : 344.7 g 食塩相当量 : 9.9 g	エネルギー : 2200 kcal たんぱく質 : 77.8 g 脂 質 : 69.7 g 炭水化物 : 338.6 g 食塩相当量 : 10.6 g	エネルギー : 1364 kcal たんぱく質 : 48.4 g 脂 質 : 40.4 g 炭水化物 : 210.8 g 食塩相当量 : 4.6 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 9月 9日(月)	令和 6年 9月10日(火)	令和 6年 9月11日(水)	令和 6年 9月12日(木)	令和 6年 9月13日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 ハムと野菜のソテー のり佃煮	米飯 みそ汁 ハムエッグ ブロッコリーの梅カツ オ和え ごましお	パン スクランブルエッグ ボイルウインナー もやしの炒め物 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 キャンディチーズ	米飯 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 まいたけと竹輪のきんぴら キャベツの青のり和え みかん缶	米飯 豚肉しょうが焼き かぼちゃのチーズ焼き 大根のきんぴら風 ほうれん草のごま和え メンコちゃんゼリー	米飯 白身魚フライ 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 ポークチャップ ポテトサラダ フルーツ	さつまいもご飯 そうめん汁 さけのホイル焼き 三色和え フルーツヨーグルト	焼きそば かき玉コーンスープ コロケ プリン	
給与量	エネルギー : 850 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 24.8 g 炭水化物 : 136.8 g 食塩相当量 : 5.0 g	エネルギー : 2007 kcal たんぱく質 : 80.0 g 脂 質 : 51.5 g 炭水化物 : 320.9 g 食塩相当量 : 11.7 g	エネルギー : 2162 kcal たんぱく質 : 91.2 g 脂 質 : 55.5 g 炭水化物 : 336.8 g 食塩相当量 : 11.3 g	エネルギー : 2373 kcal たんぱく質 : 91.5 g 脂 質 : 106.5 g 炭水化物 : 288.7 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 1336 kcal たんぱく質 : 43.1 g 脂 質 : 32.0 g 炭水化物 : 224.9 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 6年 9月17日(火)	令和 6年 9月18日(水)	令和 6年 9月19日(木)	令和 6年 9月20日(金)
朝食		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	パン ポトフ 納豆オムレツ 大根とハムのサラダ 牛乳	米飯 かきたま汁 生揚げの味噌炒め ほうれん草のしらす和 え ふりかけ
昼食		米飯 豚肉のロール巻き ちくわの磯辺揚げ 厚焼き玉子 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 とんかつ ミートボール 切り干し大根の煮物 小松菜とかにかまの和 え物 フルーツ	米飯 タンドリーチキン カニシュウマイ 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
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 コーヒーゼリー	米飯 豚汁 さばの南蛮漬け 春雨サラダ フルーチェ	きのこスパゲティ 野菜スープ 春巻き かぼちゃサラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 926 kcal たんぱく質 : 32.9 g 脂 質 : 34.7 g 炭水化物 : 128.4 g 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 2080 kcal たんぱく質 : 76.6 g 脂 質 : 51.5 g 炭水化物 : 340.3 g 食塩相当量 : 6.9 g	エネルギー : 2443 kcal たんぱく質 : 92.0 g 脂 質 : 90.4 g 炭水化物 : 336.9 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 1421 kcal たんぱく質 : 51.0 g 脂 質 : 48.1 g 炭水化物 : 205.1 g 食塩相当量 : 7.3 g

# 〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年 9月24日(火)	令和 6年 9月25日(水)	令和 6年 9月26日(木)	令和 6年 9月27日(金)
朝食		米飯 みそ汁 とろろ芋 小松菜のツナ炒め 味付けのり	パン コンソメスープ ミートオムレツ 温野菜 牛乳	米飯 みそ汁 焼き魚 キャベツのソテー のり佃煮
昼食		米飯 さばの味噌煮 ちくわのカレー揚げ ひじき煮 大根のポン酢和え パイナップル	米飯 チーズインはんぺんフ ライ ミートボール れんこんの金平 かぼちゃの煮付け メンコちゃんゼリー	米飯 豚肉しょうが焼き ひとくちカツ 里芋の煮ころがし 小松菜とかにかまの和 え物 フルーツ
夕食	マーボー丼 中華スープ スパゲティサラダ コーヒーゼリー	米飯 みそ汁 ヤンニョムチキン ほうれん草と揚げののり フルーツ	きのこカレー メンチカツ ブロッコリーのサラダ プリン	
給与量	エネルギー : 869 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 27.7 g 炭水化物 : 130.8 g 食塩相当量 : 2.5 g	エネルギー : 2198 kcal たんぱく質 : 78.6 g 脂 質 : 60.4 g 炭水化物 : 354.4 g 食塩相当量 : 8.5 g	エネルギー : 2362 kcal たんぱく質 : 80.4 g 脂 質 : 88.9 g 炭水化物 : 338.6 g 食塩相当量 : 10.6 g	エネルギー : 1355 kcal たんぱく質 : 61.8 g 脂 質 : 31.2 g 炭水化物 : 211.6 g 食塩相当量 : 6.0 g