

〇〇 献立表 〇〇

| 区分 | 令和 6年11月 1日(金) |
|-----|--|
| 朝食 | 米飯 みそ汁 焼き魚 れんこんのピリ辛煮 味付けのり |
| 昼食 | 米飯 豚肉のロール巻き ウインナー フライドポテト 小松菜のおひたし みかん缶 |
| 給与量 | エネルギー : 1312 kcal たんぱく質 : 50.5 g 脂 質 : 29.9 g 炭水化物 : 217.3 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 6年11月 5日(火) | 令和 6年11月 6日(水) | 令和 6年11月 7日(木) | 令和 6年11月 8日(金) |
|-----|---|---|--|--|
| 朝食 | | パン ミルクスープ スクランブルエッグ ボイルブロッコリー コーヒー牛乳 | 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 目玉焼き 切り干し大根の煮物 味付けのり |
| 昼食 | | 米飯 鮭のネギみそ焼き シュウマイ さつま芋煮 小松菜のピーナッツ和え オレンジ | 米飯 鶏肉の南部焼き 厚焼き玉子 れんこんの金平 春雨の中華和え パイ缶 | 米飯 メンチカツ 赤ウインナーソテー ポテトのチーズ焼き ほうれん草のからし和え オレンジ |
| 夕食 | 味噌ラーメン 餃子 春雨サラダ 杏仁豆腐 | ポークカレー ハムカツ 野菜サラダ ヨーグルト 牛乳 | 米飯 けんちん汁 鮭のホイル焼き 小松菜のごま和え 青りんごゼリー | |
| 給与量 | エネルギー : 772 kcal たんぱく質 : 31.9 g 脂 質 : 22.7 g 炭水化物 : 120.3 g 食塩相当量 : 6.7 g | エネルギー : 2282 kcal たんぱく質 : 85.2 g 脂 質 : 76.4 g 炭水化物 : 332.3 g 食塩相当量 : 10.4 g | エネルギー : 2155 kcal たんぱく質 : 74.7 g 脂 質 : 57.9 g 炭水化物 : 346.0 g 食塩相当量 : 8.5 g | エネルギー : 1304 kcal たんぱく質 : 40.0 g 脂 質 : 30.7 g 炭水化物 : 226.8 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11月11日(月) | 令和 6年11月12日(火) | 令和 6年11月13日(水) | 令和 6年11月14日(木) | 令和 6年11月15日(金) |
|-----|--|---|--|--|--|
| 朝食 | | 米飯 みそ汁 とろろ芋 さつま揚げの煮付け つけもの | 米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒め 味付けのり | パン 白菜のスープ プレーンオムレツ 野菜ソテー 牛乳 | 米飯 みそ汁 カニメンチ キャベツのピーナツ和え のり佃煮 |
| 昼食 | | 米飯 チキンカツ 厚焼き玉子 ひじきと竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し キャンディチーズ | 米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ミニハンバーグ 大根のきんぴら ブロッコリーの梅カツ オ和え オレンジ | 米飯 鶏肉の竜田揚げ 厚焼き玉子 まいたけと竹輪のきんぴら ボイルブロッコリー メンコちゃんゼリー | 米飯 豚肉のカレー焼き シュウマイ じゃがピー炒め 小松菜のナムル パイン缶 |
| 夕食 | 焼うどん わかめスープ 春巻き さつま芋のサラダ コーヒーゼリー | ハヤシライス はんぺんチーズフライ 切り干し大根のサラダ マルーツ 牛乳 | 米飯 具たくさんポトフ 若鶏のトマト煮 ポテタマサラダ プリン | かつ丼 すまし汁 シルバーサラダ オレンジゼリー | |
| 給与量 | エネルギー : 653 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 30.5 g 炭水化物 : 78.3 g 食塩相当量 : 3.1 g | エネルギー : 2332 kcal たんぱく質 : 83.7 g 脂 質 : 63.7 g 炭水化物 : 370.4 g 食塩相当量 : 12.5 g | エネルギー : 2024 kcal たんぱく質 : 86.0 g 脂 質 : 53.2 g 炭水化物 : 319.3 g 食塩相当量 : 8.3 g | エネルギー : 2359 kcal たんぱく質 : 87.7 g 脂 質 : 93.9 g 炭水化物 : 308.0 g 食塩相当量 : 9.6 g | エネルギー : 1306 kcal たんぱく質 : 46.8 g 脂 質 : 32.1 g 炭水化物 : 215.4 g 食塩相当量 : 5.9 g |

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

| 区分 | 令和 6年11月18日(月) | 令和 6年11月19日(火) | 令和 6年11月20日(水) | 令和 6年11月21日(木) | 令和 6年11月22日(金) |
|-----|---|---|--|---|--|
| 朝食 | | 米飯 みそ汁 納豆 ニラと油揚げの卵とじ つけもの | 米飯 みそ汁 焼き魚 野菜ソテー 味付けのり | パン かぼちやのポタージュ ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト | 米飯 みそ汁 ベーコンエッグ じゃが芋の煮付け ふりかけ |
| 昼食 | | 米飯 ポークチャップ つくね串照焼 さつま芋のバター煮 春菊のお浸し オレンジ | 米飯 チキン南蛮 厚焼き玉子 レンコンとさつま揚げ の煮物 ピーマンのかにかま和 え みかん缶 | 米飯 ハンバーグ シュウマイ 春雨のソテー 小松菜のおひたし 柿 | 米飯 ミックスフライ 大根のそぼろ煮 ほうれん草としめじの 和え物 パイ缶 |
| 夕食 | 米飯 かきたま汁 カレイの野菜あんかけ バンバンジーサラダ フルーツ | 焼きそば ゆかりおにぎり アメリカンドッグ 牛乳 | マーボー丼 えびのスープ マカロニサラダ アイスクリーム | 米飯 中華スープ 酢豚 ツナと枝豆のサラダ 杏仁豆腐 | |
| 給与量 | エネルギー : 749 kcal たんぱく質 : 35.1 g 脂 質 : 18.0 g 炭水化物 : 114.9 g 食塩相当量 : 4.0 g | エネルギー : 2227 kcal たんぱく質 : 85.1 g 脂 質 : 60.3 g 炭水化物 : 351.6 g 食塩相当量 : 10.0 g | エネルギー : 2522 kcal たんぱく質 : 100.4 g 脂 質 : 80.6 g 炭水化物 : 359.7 g 食塩相当量 : 10.8 g | エネルギー : 2375 kcal たんぱく質 : 88.1 g 脂 質 : 77.9 g 炭水化物 : 350.3 g 食塩相当量 : 10.9 g | エネルギー : 1412 kcal たんぱく質 : 48.2 g 脂 質 : 37.8 g 炭水化物 : 228.5 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11月25日(月) | 令和 6年11月26日(火) | 令和 6年11月27日(水) | 令和 6年11月28日(木) | 令和 6年11月29日(金) |
|-----|---|---|---|--|--|
| 朝食 | | 米飯 みそ汁 とろろ芋 野菜の煮付け たくあん漬け | 米飯 みそ汁 納豆 ウインナーと野菜のソテー 味付けのり | パン コンソメスープ ハムエッグ 温野菜 ヨーグルト | 米飯 みそ汁 焼き魚 切り干し大根の炒め煮 のりたま |
| 昼食 | | 米飯 トンカツ コーンポテチーズ 金平ごぼう ボイルブロッコリー パイン缶 | 米飯 レンコンのはさみ揚げ シュウマイ ひじき煮 マカロニサラダ オレンジ | 米飯 豚肉しょうが焼き チーズかぼちゃ ほうれん草のごまあえ メンコちゃんゼリー | 米飯 イカフライ 厚焼き玉子 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナッツ和え フルーツ |
| 夕食 | スパゲッティ・ナポリタン 鶏肉と野菜のスープ煮 かぼちゃサラダ オレンジゼリー | 米飯 わかめスープ 八宝菜 春雨の中華和え アイスクリーム | チキンカレー エビフライ 野菜サラダ コーヒー牛乳 | 米飯 ワンタンスープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ プリン | |
| 給与量 | エネルギー : 824 kcal たんぱく質 : 33.6 g 脂 質 : 28.2 g 炭水化物 : 123.0 g 食塩相当量 : 4.2 g | エネルギー : 2157 kcal たんぱく質 : 79.9 g 脂 質 : 47.6 g 炭水化物 : 365.7 g 食塩相当量 : 11.1 g | エネルギー : 2452 kcal たんぱく質 : 72.7 g 脂 質 : 79.1 g 炭水化物 : 377.5 g 食塩相当量 : 11.0 g | エネルギー : 2130 kcal たんぱく質 : 84.5 g 脂 質 : 75.9 g 炭水化物 : 297.4 g 食塩相当量 : 8.4 g | エネルギー : 1322 kcal たんぱく質 : 48.8 g 脂 質 : 30.6 g 炭水化物 : 221.4 g 食塩相当量 : 4.9 g |