

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年12月 2日(月)	令和 6年12月 3日(火)	令和 6年12月 4日(水)	令和 6年12月 5日(木)	令和 6年12月 6日(金)
昼食	米飯 メンチカツ シュウマイ 金平ごぼう ほうれん草としめじの 和え物 みかん缶	米飯 サバの塩焼き ミートボール 切り干し大根の煮付け 小松菜のおひたし オレンジ	米飯 豚肉のしょうが焼き ウインナーソテー 厚焼き玉子 ブロッコリーのごま和 え キャンディチーズ	米飯 フライドチキン 野菜の煮付け ほうれん草のなめ茸和 え ゆで卵 パイン缶	米飯 ハムカツ シュウマイ さつまいものレモン煮 ほうれん草の磯辺和え オレンジ
給与量	エネルギー : 769 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 131.4 g 食塩相当量 : 2.2 g	エネルギー : 765 kcal たんぱく質 : 31.3 g 脂 質 : 20.8 g 炭水化物 : 117.6 g 食塩相当量 : 1.7 g	エネルギー : 781 kcal たんぱく質 : 35.6 g 脂 質 : 27.0 g 炭水化物 : 101.8 g 食塩相当量 : 2.6 g	エネルギー : 804 kcal たんぱく質 : 27.0 g 脂 質 : 18.7 g 炭水化物 : 132.7 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 704 kcal たんぱく質 : 28.3 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 121.0 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12月 9日(月)	令和 6年12月10日(火)	令和 6年12月11日(水)	令和 6年12月12日(木)	令和 6年12月13日(金)
昼食	米飯 白身魚フライ 肉だんご 里芋とひじきの煮物 小松菜とかにかまの和え物 みかん	米飯 豚肉のロール巻き 厚焼き玉子 竹輪とレンコンの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え パイン缶	米飯 鮭の西京焼き ミートボール ポテトベーコンソテー 白菜のおひたし オレンジ	米飯 鶏肉のから揚げ シュウマイ ピーマンのソテー さつま芋サラダ みかん缶	米飯 ハンバーグ 厚焼き玉子 ブロッコリーのマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し キャンディチーズ
給与量	エネルギー : 741 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 128.2 g 食塩相当量 : 2.8 g	エネルギー : 810 kcal たんぱく質 : 36.6 g 脂 質 : 21.4 g 炭水化物 : 122.6 g 食塩相当量 : 3.2 g	エネルギー : 730 kcal たんぱく質 : 31.5 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 118.1 g 食塩相当量 : 2.7 g	エネルギー : 931 kcal たんぱく質 : 27.9 g 脂 質 : 35.7 g 炭水化物 : 130.6 g 食塩相当量 : 2.3 g	エネルギー : 911 kcal たんぱく質 : 34.4 g 脂 質 : 35.6 g 炭水化物 : 118.9 g 食塩相当量 : 3.3 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年12月16日(月)	令和 6年12月17日(火)	令和 6年12月18日(水)	令和 6年12月19日(木)
昼食	米飯 ヤンニョムチキン シュウマイ 切り干し大根煮 ほうれん草のお浸し オレンジ	米飯 揚子魚のきのこあんかけ 肉だんご 金平ごぼう キャベツのおかか和え キャンディチーズ	米飯 鶏の照り焼き 厚焼き玉子 ひじきの煮付け ほうれん草のごま和え パイン缶	米飯 ホークセカタ シュウマイ さつま芋のチーズ焼き 白菜とほうれん草の和え物 みかん缶
給与量	エネルギー : 821 kcal たんぱく質 : 31.9 g 脂 質 : 21.2 g 炭水化物 : 128.9 g 食塩相当量 : 2.9 g	エネルギー : 810 kcal たんぱく質 : 33.9 g 脂 質 : 23.6 g 炭水化物 : 118.4 g 食塩相当量 : 2.8 g	エネルギー : 863 kcal たんぱく質 : 34.6 g 脂 質 : 32.1 g 炭水化物 : 113.6 g 食塩相当量 : 3.9 g	エネルギー : 883 kcal たんぱく質 : 25.5 g 脂 質 : 32.4 g 炭水化物 : 127.8 g 食塩相当量 : 2.1 g