

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 8月 3日(月)	令和 2年 8月 4日(火)	令和 2年 8月 5日(水)	令和 2年 8月 6日(木)	令和 2年 8月 7日(金)
朝食		米飯 みそ汁 野菜炒め ボイルウインナー 牛乳	パン 豆乳 スクランブルエッグ フレッシュサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 さんま生姜煮 チンゲン菜のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 ニラと油揚げの卵とじ ふりかけ
昼食		米飯 さけフライ ミートボール 五目金平 ほうれん草の磯辺和え フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め 厚焼き玉子 ピーマンのソテー きゅうりとわかめの生 姜和え キャンディチーズ	米飯 ささみフライ かにかまロール れんこんの金平風 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 チーズハンバーグ えび寄せフライ 切り干し大根の炒め 小松菜のごま和え フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン 海藻サラダ すいか	シーフードカレー 牛乳 野菜サラダ アイスクリーム	広島風お好み焼き 中華スープ 春雨サラダ フライドポテト メロン	
給与量	エネルギー : 838 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 145.0 g 食塩相当量 : 3.3 g	エネルギー : 2526 kcal たんぱく質 : 90.3 g 脂 質 : 84.6 g 炭水化物 : 336.4 g 食塩相当量 : 8.2 g	エネルギー : 2563 kcal たんぱく質 : 104.9 g 脂 質 : 94.1 g 炭水化物 : 312.3 g 食塩相当量 : 9.7 g	エネルギー : 2345 kcal たんぱく質 : 85.3 g 脂 質 : 78.8 g 炭水化物 : 313.3 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 1534 kcal たんぱく質 : 58.8 g 脂 質 : 39.3 g 炭水化物 : 228.7 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 2年 8月24日(月)	令和 2年 8月25日(火)	令和 2年 8月26日(水)	令和 2年 8月27日(木)	令和 2年 8月28日(金)
朝食		米飯 みそ汁 がんもどきの煮付け 野菜炒め のりたま	パン ミートオムレツ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 とろろ芋 ハムと野菜のソテー 味付けのり	米飯 みそ汁 厚焼き玉子 切り干し大根のソテー 味付けのり
昼食		米飯 さばの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 大根のポン酢和え ひじき煮 フルーツ	米飯 メンチカツ インゲンのごま和え まいたけと竹輪のきん ぴら キャンディチーズ	米飯 ささみチーズフライ プチグラタン 金平ごぼう ほうれん草のからし和 え フルーツ	米飯 豚肉のソテー 揚げシュウマイ チーズかぼちゃ ほうれん草の磯辺和え フルーツ
夕食	スパゲッティ・ナポリ タン かぼちゃのポタージュ 野菜サラダ シュークリーム	米飯 かき玉コーンスープ 香味塩だれチキン ポテトサラダ すいか	米飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 杏仁豆腐	カレーライス 大根サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 969 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 34.7 g 炭水化物 : 133.7 g 食塩相当量 : 4.1 g	エネルギー : 2459 kcal たんぱく質 : 92.8 g 脂 質 : 76.5 g 炭水化物 : 336.5 g 食塩相当量 : 8.7 g	エネルギー : 2318 kcal たんぱく質 : 92.8 g 脂 質 : 73.5 g 炭水化物 : 313.0 g 食塩相当量 : 6.5 g	エネルギー : 2328 kcal たんぱく質 : 76.1 g 脂 質 : 56.3 g 炭水化物 : 368.7 g 食塩相当量 : 9.6 g	エネルギー : 1451 kcal たんぱく質 : 53.4 g 脂 質 : 39.4 g 炭水化物 : 212.7 g 食塩相当量 : 4.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 2年 8月31日(月)	令和 2年 9月 1日(火)	令和 2年 9月 2日(水)	令和 2年 9月 3日(木)	令和 2年 9月 4日(金)
夕食	米飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ オレンジゼリー				
給与量	エネルギー : 961 kcal たんぱく質 : 41.1 g 脂 質 : 23.2 g 炭水化物 : 140.5 g 食塩相当量 : 2.9 g				