

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 5月 9日(月)	令和 4年 5月10日(火)	令和 4年 5月11日(水)	令和 4年 5月12日(木)	令和 4年 5月13日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼きさつま揚げ 金平ごぼう 味付けのり	パン コーンスープ 目玉焼き シーチキンサラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 生揚げとにらの炒め物 切り干し大根煮 味付けのり 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 ジャーマンポテト 野菜の煮付け
昼食		米飯 鶏肉のチーズ焼き かにかまロール ボイルブロッコリー じゃが芋のごま味噌煮 フルーツ	米飯 ささみのしそ巻き天ぷら 肉だんご 野菜の煮付け 小松菜のおひたし フルーツ	米飯 エビカツレツ プチグラタン ほうれん草とコーンのソテー キャンディチーズ フルーツ	米飯 ハンバーグ イカフライ なすとピーマンの味噌炒め 大学芋 こんにゃくゼリー
夕食	米飯 わかめスープ 豚カツ 大根サラダ 牛乳	米飯 みそ汁 カレイの野菜あんかけ 中華サラダ オレンジゼリー	ポークカレー コーヒー牛乳 レタスと玉ねぎのサラダ アメリカンドッグ プリン	米飯 みそ汁 チキンソテー スパゲティサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー : 897 kcal たんぱく質 : 40.6 g 脂 質 : 29.2 g 炭水化物 : 123.1 g 食塩相当量 : 2.7 g	エネルギー : 2401 kcal たんぱく質 : 104.4 g 脂 質 : 62.8 g 炭水化物 : 369.6 g 食塩相当量 : 10.1 g	エネルギー : 2872 kcal たんぱく質 : 95.0 g 脂 質 : 110.5 g 炭水化物 : 394.4 g 食塩相当量 : 12.3 g	エネルギー : 2044 kcal たんぱく質 : 71.6 g 脂 質 : 44.7 g 炭水化物 : 348.8 g 食塩相当量 : 8.3 g	エネルギー : 1710 kcal たんぱく質 : 53.6 g 脂 質 : 41.4 g 炭水化物 : 289.2 g 食塩相当量 : 7.0 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 4年 5月16日(月)	令和 4年 5月17日(火)	令和 4年 5月18日(水)	令和 4年 5月19日(木)	令和 4年 5月20日(金)
朝食		米飯 みそ汁 巢ごもり卵 ワカメのツナ和え ふりかけ	食パン (マーマレード) コーンスープ ウインナーソテー オムレツ 野菜サラダ 飲むヨーグルト	米飯 みそ汁 ツナ入り炒り豆腐 れんこんのピリ辛煮 のりたま	米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のお浸し 牛乳
昼食		米飯 はんぺんのチーズフライ ごぼうの甘辛煮 じゃが芋とピーマンの炒め ボイルブロッコリー フルーツ	わかめご飯 西京焼き ミートボール アスパラのコーンソテー 大豆とひじきの煮物 フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ カニシュウマイ かぼちゃのチーズ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し フルーツ	米飯 豚肉のみそ風味炒め えび寄せフライ さつま芋のチーズ焼き 春菊のお浸し こんにゃくゼリー
夕食	焼きそば わかめスープ 大根サラダ チーズドック 牛乳かん	米飯 みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 牛乳	米飯 中華スープ チキン南蛮 わかめのサラダ フルーツ	マカロニグラタン コンソメスープ 野菜サラダ 杏仁豆腐	
給与量	エネルギー : 791 kcal たんぱく質 : 26.3 g 脂 質 : 32.8 g 炭水化物 : 107.8 g 食塩相当量 : 3.2 g	エネルギー : 2208 kcal たんぱく質 : 68.6 g 脂 質 : 61.5 g 炭水化物 : 358.6 g 食塩相当量 : 8.6 g	エネルギー : 2483 kcal たんぱく質 : 91.4 g 脂 質 : 88.4 g 炭水化物 : 351.2 g 食塩相当量 : 11.6 g	エネルギー : 2054 kcal たんぱく質 : 68.8 g 脂 質 : 73.7 g 炭水化物 : 290.9 g 食塩相当量 : 8.2 g	エネルギー : 1428 kcal たんぱく質 : 62.5 g 脂 質 : 32.5 g 炭水化物 : 229.9 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 4年 5月23日(月)	令和 4年 5月24日(火)	令和 4年 5月25日(水)	令和 4年 5月26日(木)	令和 4年 5月27日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 春雨のソテー のりたま	パン ジュリエンヌスープ スクランブルエッグ 和風サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 高野豆腐と竹輪の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳	米飯 みそ汁 野菜の卵とじ ほうれん草としめじの 和え物 味付けのり
昼食		米飯 牛肉コロッケ えび入りシュウマイ 切り干し大根の煮付け 菜の花のピーナツ和え フルーツ	米飯 さばの味噌煮 ミニハンバーグ ブロッコリーとツナの サラダ さつま芋のレモン煮 こんにゃくゼリー	米飯 鶏肉の香味焼き 厚焼き玉子 ひじきの煮物 ボイルブロッコリー キャンディチーズ	米飯 メンチカツ プチグラタン カラフルピーマンソテ ー 小松菜のおひたし フルーツ
夕食	米飯 みそ汁 サケのホイル焼き 春雨サラダ 牛乳	チキンライス 野菜スープ ひとくちカツ コーヒーゼリー	ポークカレー 野菜サラダ チーズドック フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 かつおの竜田揚げ 中華サラダ オレンジゼリー	
給与量	エネルギー : 851 kcal たんぱく質 : 38.3 g 脂 質 : 19.4 g 炭水化物 : 138.2 g 食塩相当量 : 2.9 g	エネルギー : 2087 kcal たんぱく質 : 62.0 g 脂 質 : 40.7 g 炭水化物 : 369.4 g 食塩相当量 : 10.2 g	エネルギー : 2612 kcal たんぱく質 : 87.0 g 脂 質 : 88.6 g 炭水化物 : 391.9 g 食塩相当量 : 10.8 g	エネルギー : 2423 kcal たんぱく質 : 94.3 g 脂 質 : 71.7 g 炭水化物 : 367.9 g 食塩相当量 : 9.1 g	エネルギー : 1371 kcal たんぱく質 : 40.2 g 脂 質 : 34.2 g 炭水化物 : 231.1 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 4年 5月30日(月)	令和 4年 5月31日(火)	令和 4年 6月 1日(水)	令和 4年 6月 2日(木)	令和 4年 6月 3日(金)
朝食		米飯 みそ汁 笹かまぼこ じゃが芋とツナの煮物 ふりかけ	パン 具たくさんポトフ オムレツ ミートボール スパゲティサラダ	米飯 みそ汁 笹かまぼこ もやしとハムの炒め 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 根菜とさつま揚げの煮物 味付けのり 牛乳
昼食		米飯 ピーマンの肉詰めフライ えび寄せフライ 人参のグラッセ 白菜のおひたし こんにゃくゼリー	米飯 鮭の西京焼き つくね串照焼 五目金平 菜の花和え フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ フライドポテト ボイルブロッコリー ほうれん草のソテー フルーツ	米飯 鶏肉のごまみそ焼き えび入りシュウマイ 大豆と昆布の煮物 カラフルピーマンソテー キャンディチーズ
夕食	米飯 みそ汁 揚げたらのきのこあん かけ キャベツの青のり和え アイスクリーム	天ぷらうどん ゆかりおにぎり 豆腐サラダ フルーツ 牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ タコ焼き フルーツ 牛乳	米飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 819 kcal たんぱく質 : 29.9 g 脂 質 : 19.1 g 炭水化物 : 135.8 g 食塩相当量 : 2.9 g	エネルギー : 2160 kcal たんぱく質 : 80.4 g 脂 質 : 47.4 g 炭水化物 : 367.9 g 食塩相当量 : 14.3 g	エネルギー : 2395 kcal たんぱく質 : 80.5 g 脂 質 : 81.0 g 炭水化物 : 347.0 g 食塩相当量 : 11.8 g	エネルギー : 2295 kcal たんぱく質 : 89.1 g 脂 質 : 57.5 g 炭水化物 : 366.8 g 食塩相当量 : 10.9 g	エネルギー : 1531 kcal たんぱく質 : 60.5 g 脂 質 : 48.5 g 炭水化物 : 223.1 g 食塩相当量 : 6.7 g