

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年10月 2日(月)	令和 5年10月 3日(火)	令和 5年10月 4日(水)	令和 5年10月 5日(木)	令和 5年10月 6日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け のりたま	パン キャベツのスープ スクランブルエッグ ウインナー ヨーグルト	米飯 みそ汁 とろろ芋 小松菜のツナ炒め 味付けのり	米飯 みそ汁 温泉卵 切り干し大根の煮物 味付けのり
昼食		米飯 ピーマンの肉詰めフライ えび入りシュウマイ ブロッコリーのごま和え フライドポテト キャンディチーズ	米飯 ハムカツ つくね串照焼 ボイルブロッコリー さつま芋のレモン煮 りんご	米飯 さばの味噌煮 厚焼き玉子 コーンコロケ ほうれん草としめじの 和え物 フルーツ	米飯 レンコンのはさみ揚げ プチグラタン ポテトベーコンソテー わかめの和え物 メンコちゃんゼリー
夕食	米飯 クリームシチュー ハムカツ 野菜サラダ フルーツ	米飯 けんちん汁 カレイの野菜あんかけ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	中華丼 中華スープ 春巻き 中華和え 杏仁豆腐	米飯 コーンスープ 若鶏のトマト煮 ひじきのサラダ フルーツ	
給与量	エネルギー : 889 kcal たんぱく質 : 32.8 g 脂 質 : 21.7 g 炭水化物 : 146.6 g 食塩相当量 : 3.5 g	エネルギー : 2213 kcal たんぱく質 : 77.3 g 脂 質 : 58.3 g 炭水化物 : 355.5 g 食塩相当量 : 8.0 g	エネルギー : 2243 kcal たんぱく質 : 74.8 g 脂 質 : 68.8 g 炭水化物 : 343.6 g 食塩相当量 : 10.8 g	エネルギー : 2498 kcal たんぱく質 : 82.0 g 脂 質 : 65.1 g 炭水化物 : 411.7 g 食塩相当量 : 8.1 g	エネルギー : 1353 kcal たんぱく質 : 35.7 g 脂 質 : 35.7 g 炭水化物 : 228.4 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 5年10月 9日(月)	令和 5年10月10日(火)	令和 5年10月11日(水)	令和 5年10月12日(木)	令和 5年10月13日(金)
朝食					米飯 みそ汁 温泉卵 厚揚げと野菜の煮付け 味付けのり
昼食					米飯 鶏の照り焼き 錦糸シュウマイ れんこんの金平風 もやしときゅうりのナムル キャンディチーズ
夕食				栗ご飯 すまし汁 豚肉の煮物 ツナ野菜サラダ 白玉団子	
給与量				エネルギー : 2543 kcal たんぱく質 : 83.6 g 脂 質 : 74.8 g 炭水化物 : 400.2 g 食塩相当量 : 8.7 g	エネルギー : 1571 kcal たんぱく質 : 61.2 g 脂 質 : 54.5 g 炭水化物 : 214.7 g 食塩相当量 : 5.8 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年10月16日(月)	令和 5年10月17日(火)	令和 5年10月18日(水)	令和 5年10月19日(木)	令和 5年10月20日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草とコーンの ソテー のりたま			
昼食		米飯 チーズハンバーグ かにかまロール 切り昆布の煮物 インゲンのごま和え フルーツ			
夕食	ゆかりご飯 焼きそば アメリカンドッグ ブロッコリーとツナの サラダ 牛乳				
給与量	エネルギー : 1220 kcal たんぱく質 : 32.5 g 脂 質 : 55.4 g 炭水化物 : 151.4 g 食塩相当量 : 7.0 g	エネルギー : 1570 kcal たんぱく質 : 66.9 g 脂 質 : 46.8 g 炭水化物 : 231.2 g 食塩相当量 : 7.0 g	エネルギー : 976 kcal たんぱく質 : 38.2 g 脂 質 : 35.0 g 炭水化物 : 130.6 g 食塩相当量 : 4.2 g	エネルギー : 770 kcal たんぱく質 : 34.4 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 131.4 g 食塩相当量 : 3.0 g	エネルギー : 792 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 18.1 g 炭水化物 : 139.5 g 食塩相当量 : 2.9 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年10月23日(月)	令和 5年10月24日(火)	令和 5年10月25日(水)	令和 5年10月26日(木)	令和 5年10月27日(金)
朝食			パン 白菜のスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ ヨーグルト	米飯 みそ汁 焼き魚 菜の花和え のり佃煮	米飯 みそ汁 温泉卵 もやしの炒め物 味付けのり
昼食			米飯 さけフライ 焼きそば カラフルピーマンソテー 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 はんぺんのチーズフライ つくね串照焼 五目金平 ブロッコリーとかにかか まのサラダ こんにゃくゼリー	米飯 豚肉しょうが焼き かにかまロール ほうれん草のなめ茸和え 大学芋 フルーツ
夕食		米飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 牛乳かん	五目ご飯 すまし汁 牛肉コロッケ カリフラワーのお浸し フルーツ	チキンカレー サラダ いかリングフライ チーズドック 牛乳	
給与量		エネルギー : 904 kcal たんぱく質 : 36.1 g 脂 質 : 25.4 g 炭水化物 : 137.7 g 食塩相当量 : 3.0 g	エネルギー : 2237 kcal たんぱく質 : 80.0 g 脂 質 : 66.0 g 炭水化物 : 346.7 g 食塩相当量 : 12.5 g	エネルギー : 2670 kcal たんぱく質 : 80.3 g 脂 質 : 94.0 g 炭水化物 : 390.6 g 食塩相当量 : 9.5 g	エネルギー : 1370 kcal たんぱく質 : 53.6 g 脂 質 : 31.5 g 炭水化物 : 222.3 g 食塩相当量 : 4.9 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 5年10月30日(月)	令和 5年10月31日(火)	令和 5年11月 1日(水)	令和 5年11月 2日(木)	令和 5年11月 3日(金)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 白菜とツナの炒り煮 のりたま			
昼食		米飯 いかリング 厚焼き玉子 里芋のごま味噌煮 ほうれん草の磯辺和え メンコちゃんゼリー	米飯 鶏肉のから揚げ ごぼうの甘辛煮 白菜とほうれん草のポ ン酢和え フルーツ		
夕食	米飯 卵スープ 酢豚 マカロニサラダ 牛乳	米飯 かきたま汁 肉豆腐 ポテトサラダ フルーツ			
給与量	エネルギー :1014 kcal たんぱく質: 40.2 g 脂 質 : 36.7 g 炭水化物 : 135.0 g 食塩相当量: 5.2 g	エネルギー :2147 kcal たんぱく質: 78.4 g 脂 質 : 52.2 g 炭水化物 : 357.1 g 食塩相当量: 8.3 g	エネルギー : 803 kcal たんぱく質: 28.9 g 脂 質 : 24.4 g 炭水化物 : 122.5 g 食塩相当量: 1.8 g		