

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年10月 1日(火)	令和 6年10月 2日(水)	令和 6年10月 3日(木)	令和 6年10月 4日(金)
朝食	米飯 みそ汁 納豆 野菜の煮付け 味付けのり	米飯 みそ汁 とろろ芋 小松菜のソテー のり佃煮	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 大根サラダ 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 切り干し大根の煮物 ふりかけ
昼食	米飯 ハンバーグ シュウマイ ブロッコリーのごま和え きのこのソテー メンコちゃんゼリー	米飯 ハムカツ つくね串照焼 春雨サラダ さつま芋煮 フルーツ	米飯 さばの味噌煮 コロケ れんこんの金平 ほうれん草としめじの和え物 パイン缶	米飯 豚カツ ミートボール ポテトベーコンソテー ワカメの和え物 キャンディチーズ
夕食	米飯 すまし汁 カレイの竜田揚げ ポテトサラダ 杏仁豆腐	米飯 卵スープ 八宝菜 マカロニサラダ フルーツ	米飯 コーンスープ 若鶏のトマト煮 ひじきのサラダ プリン	
給与量	エネルギー :2146 kcal たんぱく質: 85.0 g 脂 質 : 52.4 g 炭水化物 : 347.8 g 食塩相当量: 10.3 g	エネルギー :2076 kcal たんぱく質: 84.5 g 脂 質 : 38.3 g 炭水化物 : 358.4 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー :2273 kcal たんぱく質: 86.8 g 脂 質 : 72.9 g 炭水化物 : 345.7 g 食塩相当量: 10.1 g	エネルギー :1422 kcal たんぱく質: 51.4 g 脂 質 : 43.0 g 炭水化物 : 215.3 g 食塩相当量: 5.0 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年10月 7日(月)	令和 6年10月 8日(火)	令和 6年10月 9日(水)	令和 6年10月10日(木)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のお浸し ふりかけ	米飯 みそ汁 温泉卵 ウインナーと野菜のソテー のり佃煮	パン コンソメスープ ハムエッグ コールスローサラダ 牛乳
昼食		米飯 ポークチャップ 厚焼き玉子 金平ごぼう コールスローサラダ メンコちゃんゼリー	米飯 鮭の照り焼き ナポリタンソテー ブロッコリーのサラダ かぼちやの煮付け フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ シュウマイ ほうれん草とベーコンのソテー もやしときゅうりのナムル パイン缶
夕食	米飯 クリームシチュー メンチカツ 野菜サラダ フルーツ	ラーメン 餃子 中華サラダ アイスクリーム	栗ご飯 すまし汁 豚肉の角煮 野菜サラダ コーヒーゼリー	
給与量	エネルギー : 786 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂 質 : 21.7 g 炭水化物 : 126.4 g 食塩相当量 : 2.3 g	エネルギー : 2037 kcal たんぱく質 : 84.6 g 脂 質 : 56.1 g 炭水化物 : 315.7 g 食塩相当量 : 13.8 g	エネルギー : 2180 kcal たんぱく質 : 74.9 g 脂 質 : 65.6 g 炭水化物 : 336.3 g 食塩相当量 : 9.8 g	エネルギー : 1530 kcal たんぱく質 : 56.2 g 脂 質 : 68.3 g 炭水化物 : 185.9 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10月15日(火)	令和 6年10月16日(水)	令和 6年10月17日(木)	令和 6年10月18日(金)
朝食		米飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のソテー のりたま	パン コンソメスープ 卵焼き スパゲティサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 納豆オムレツ キャベツのゆかり和え 味付けのり
昼食		米飯 タンドリーチキン マカロニソテー 根菜とさつま揚げの煮物 キャベツのおかか和え キャンディチーズ	米飯 サケのネギみそ焼き ちくわの磯辺揚げ 菜の花のおひたし さつま芋のバター煮 みかん缶	米飯 ソースカツ ポテトのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 大根のポン酢和え パイ缶
夕食	焼きそば わかめスープ アメリカンドッグ ブロッコリーのサラダ フルーツ	米飯 豚汁 春巻き マセドアンサラダ プリン	カレーライス ポテトコロッケ ブロッコリーとかにか まのサラダ アイスクリーム	
給与量	エネルギー : 736 kcal たんぱく質 : 26.4 g 脂 質 : 29.9 g 炭水化物 : 99.5 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 2161 kcal たんぱく質 : 83.6 g 脂 質 : 67.9 g 炭水化物 : 319.1 g 食塩相当量 : 10.5 g	エネルギー : 2424 kcal たんぱく質 : 88.1 g 脂 質 : 75.7 g 炭水化物 : 368.1 g 食塩相当量 : 10.3 g	エネルギー : 1394 kcal たんぱく質 : 47.2 g 脂 質 : 42.1 g 炭水化物 : 216.5 g 食塩相当量 : 6.2 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年10月21日(月)	令和 6年10月22日(火)	令和 6年10月23日(水)	令和 6年10月24日(木)	令和 6年10月25日(金)
朝食		米飯 みそ汁 オクラ納豆 切り干し大根の炒め つけもの	米飯 みそ汁 焼き魚 切り干し大根のサラダ のり佃煮	パン 白菜のスープ スクランブルエッグ ハムサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 温泉卵 もやしの炒め物 味付けのり
昼食		米飯 アジフライ 厚焼き玉子 切り昆布の煮物 インゲンのごま和え みかん缶	米飯 鶏の照り焼き ボイルウインナー 無限ピーマン 小松菜のごま和え オレンジ	米飯 はんぺんのチーズフライ つくね串照焼 五目金平 キャベツのサラダ こんにゃくゼリー	米飯 豚肉しょうが焼き シュウマイ 大学芋 ほうれん草のなめ茸和え オレンジ
夕食	和風スパゲッティ かぼちゃサラダ チキンソテー シュークリーム	米飯 ワントンスープ 麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ プリン	五目ご飯 すまし汁 牛肉コロッケ ブロッコリーのお浸し フルーツ	チキンカレー わかめスープ ミモザサラダ バナナヨーグルト	
給与量	エネルギー : 953 kcal たんぱく質 : 34.2 g 脂 質 : 42.7 g 炭水化物 : 120.3 g 食塩相当量 : 4.5 g	エネルギー : 2215 kcal たんぱく質 : 88.6 g 脂 質 : 61.1 g 炭水化物 : 347.9 g 食塩相当量 : 11.0 g	エネルギー : 2071 kcal たんぱく質 : 86.9 g 脂 質 : 52.9 g 炭水化物 : 327.5 g 食塩相当量 : 11.1 g	エネルギー : 2326 kcal たんぱく質 : 78.6 g 脂 質 : 88.6 g 炭水化物 : 321.8 g 食塩相当量 : 11.8 g	エネルギー : 1319 kcal たんぱく質 : 49.4 g 脂 質 : 31.2 g 炭水化物 : 214.2 g 食塩相当量 : 5.6 g

〇〇 献立表 〇〇 [南会津高校学生寮]

区分	令和 6年10月28日(月)	令和 6年10月29日(火)	令和 6年10月30日(水)	令和 6年10月31日(木)
朝食		米飯 みそ汁 納豆 白菜と椎茸と竹輪の煮物 つけもの	米飯 みそ汁 卵とじ 小松菜のおひたし ふりかけ	パン 春雨スープ ベーコンエッグ 大根サラダ 牛乳
昼食		米飯 鶏肉から揚げ 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 ハンバーグ マカロニソテー かぼちゃのミルク煮 ひじきのマリネ オレンジ	米飯 エビフライ ひとくちカツ ブロッコリーのマヨネーズ焼き ほうれん草のごまあえ パイン缶
夕食	米飯 ポトフ ヤンニョムチキン マカロニサラダ オレンジゼリー	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ 白身魚フライ プリン	米飯 かきたま汁 肉豆腐 ポテトサラダ フルーツ	ハヤシライス かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ フルーツヨーグルト
給与量	エネルギー : 975 kcal たんぱく質 : 32.8 g 脂 質 : 33.3 g 炭水化物 : 141.7 g 食塩相当量 : 3.4 g	エネルギー : 2085 kcal たんぱく質 : 82.8 g 脂 質 : 51.4 g 炭水化物 : 332.9 g 食塩相当量 : 11.8 g	エネルギー : 2295 kcal たんぱく質 : 82.0 g 脂 質 : 71.1 g 炭水化物 : 347.7 g 食塩相当量 : 9.7 g	エネルギー : 2381 kcal たんぱく質 : 71.5 g 脂 質 : 89.5 g 炭水化物 : 344.0 g 食塩相当量 : 11.5 g