



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)
朝食	A (パン)		肉団子のケチャップ煮	ジャーマンポテト	大根のそぼろあん	ほうれん草オムレツ	マカロニケチャップ炒め	ブロッコリーとウィンナーソテー
			コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	総エネルギー (Kcal)		687	696	631	717	673	643
	総エネルギー (Kcal)		26	22	25	25	23	23
	B (ご飯)		肉団子のケチャップ煮	ジャーマンポテト	大根のそぼろあん	ほうれん草オムレツ	マカロニケチャップ炒め	ブロッコリーとウィンナーソテー
			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	総エネルギー (Kcal)		843	849	782	866	823	792
総たんぱく質 (g)		24	20	24	24	21	22	
昼食	主菜A	牛丼	うまだれ豚肉炒め	ちらし寿司	揚げ魚のねぎソースかけ	カレーうどん	回鍋肉	鯖ときのこのカレー照り焼き
	総エネルギー (Kcal)	1164	1071	765	961	1004	1091	944
	総たんぱく質 (g)	28	35	25	35	26	27	33
	主菜B				鯖の韓国風焼き		中華風豚天	鯖のトマト煮
	総エネルギー (Kcal)	1066	1036		831	995	1064	965
	総たんぱく質 (g)	24	34		29	25	30	38
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え なすの南蛮風炒め	ひじきサラダ 根菜の胡麻味噌煮	炊き合わせ ゼリー	五目野菜ビーフン	菜の花わさびマヨネーズ和え ミモザサラダ	パンサンスー	コーンツナサラダ
汁物等	味噌汁	わかめスープ	ずまし汁	中華スープ	ごはん	中華スープ	コンソメスープ	
夕食	主菜A	チキン中華あんかけ	ホキの天ぷら	ビーフストロガノフ	ポークソテーBBQソース	鶏肉の甘辛炒め	親子煮	そばめし
	総エネルギー (Kcal)	984	859	1133	1071	978	911	904
	総たんぱく質 (g)	35	29	27	35	33	37	22
	主菜B				豚肉のマヨポン炒め	鶏肉の生姜照焼き	鶏肉のオイスター炒め	
	総エネルギー (Kcal)	956	926	1174	1106	967	934	801
	総たんぱく質 (g)	35	29	30	31	34	37	19
	小鉢	彩りゴロゴロサラダ 筍とさつま揚げの煮物	ピーマンと挽肉の炒め物 カリフラワーのマリネ	ウィンナーサラダ チキンカツ	れんこんと豆のサラダ	里芋と蒟蒻の味噌煮	ほうれん草ともやし中華和え	かぼちゃ挽肉フライ ごぼうサラダ
汁物等	中華スープ	かき玉汁	コンソメスープ	コンソメスープ	わかめスープ	味噌汁	わかめスープ	

※材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。