



# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝食	A (パン)	スクランブルエッグ	豚じゃがカレー風味	ほうれん草と卵のソテー	大根と肉団子の煮物	白身魚のフライ	厚揚げとれんこんのオイスター炒め	ほうれん草オムレツ
		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	コンソメスープ
	総エネルギー (Kcal)	663	678	619	671	741	697	656
	総たんぱく質 (g)	24	23	22	25	27	25	25
	B (ご飯)	スクランブルエッグ	豚じゃがカレー風味	ほうれん草と卵のソテー	大根と肉団子の煮物	白身魚のフライ	厚揚げとれんこんのオイスター炒め	ほうれん草オムレツ
		味噌汁	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)	815	834	771	823	896	847	811
総たんぱく質 (g)	23	22	21	24	26	23	24	
昼食	主菜A	豚肉の黒胡麻焼き	白身魚の南蛮	味噌野菜ラーメン	鶏肉の七味マヨネーズ焼き	中華風漬け焼き	メンチカツ	鯖の香り揚げ
	総エネルギー (Kcal)	979	956	956	1014	917	1138	1029
	総たんぱく質 (g)	38	31	29	35	30	32	31
	主菜B	豚肉のみぞれ煮	白身魚のピカタ		鶏肉の甘辛醤油煮	豚こらもやしの中華風炒め	ハンバーグ	
	総エネルギー (Kcal)	1123	812	1004	1030	1038	1097	1076
	総たんぱく質 (g)	34	32	29	37	29	34	31
小鉢	カリフラワーとベーコンソテー	ロールキャベツ	焼き餃子 春巻き	筍と豚肉のピリ辛炒め	明太ごぼうサラダ	シーザーサラダ	野菜とイカのマリネ 麻婆大根	
汁物等	味噌汁	コンソメスープ	ごはん	かき玉汁	中華スープ	コンソメスープ	わかめスープ	
夕食	主菜A	鶏肉の竜田揚げ	牛肉のプルコギ風	豚肉のパン粉焼き	鯖の磯辺揚げ	沼カレー	豚肉の和風ステーキ	ヤンニョムチキン
	総エネルギー (Kcal)	968	1126	956	968	1002	1059	1020
	総たんぱく質 (g)	32	27	31	33	28	34	36
	主菜B	鶏ちゃん焼き		豚肉のバター醤油炒め	鯖の照り焼き		肉豆腐	鶏チャーシュー
	総エネルギー (Kcal)	952	1116	1032	878	1047	1119	979
	総たんぱく質 (g)	34	28	25	33	28	37	38
小鉢	切干大根中華サラダ	根菜と小松菜のサラダ 枝豆と春雨のさっぱり和え	ビーンズサラダ	南瓜のそぼろ煮	ツナサラダ ハムカツ	ひじきの中華マリネ	インゲンの辛子マヨネーズ	
汁物等	わかめスープ	中華スープ	コンソメスープ	わかめスープ	ゼリー	味噌汁	中華スープ	

※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。