



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	A(パン)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	ツナじゃが	豆腐チャンプルー	厚揚げのそぼろ煮	もやしとベーコンのソテー	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)	714	729	676	712	689	654	731
	総たんぱく質(g)	30	27	27	28	30	23	25
	B(ご飯)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	ツナじゃが	豆腐チャンプルー	厚揚げのそぼろ煮	もやしとベーコンのソテー	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)	866	885	828	864	845	804	881
総たんぱく質(g)	29	26	26	27	28	22	24	
昼食	主菜A	鶏のマスタード焼き	かき揚げうどん	豚肉の塩タレ焼き	チキンカツとじ丼	鯖の揚げ浸し	豚肉の味噌マヨ焼き	のり塩鰯竜田
	総エネルギー(Kcal)	1037	963	977	1041	940	989	879
	総たんぱく質(g)	34	20	32	31	31	34	33
	主菜B	鶏肉のケチャップ煮		豚肉の中華炒め		鯖の香味焼き	豚肉の甘辛炒め	鰯の香味焼き
	総エネルギー(Kcal)	976	933	1005	1015	856	1027	826
	総たんぱく質(g)	30	23	27	32	31	30	32
	小鉢	タラモサラダ	キャベツのわさびマヨネーズ和え 里芋とイカの煮付	揚げなすのおろし煮	きのこソテー 菜の花と人参のピーナッツ和え	チンジャオモやし	高野豆腐の卵とじ	大根とウィンナー煮
汁物等	コンソメスープ	ごはん	中華スープ	味噌汁	かき玉汁	すまし汁	わかめスープ	
夕食	主菜A	ホキのごま揚げ	牛肉と野菜のオイスター炒め	白身魚のナポリタン炒め	豚肉のスタミナ炒め	ハヤシライス	鶏肉の2色揚げ	トンテキ
	総エネルギー(Kcal)	985	1049	910	1037	988	1078	1017
	総たんぱく質(g)	34	24	35	29	22	38	34
	主菜B	ホキのガーリック焼き	牛肉と大根のピリ辛中華煮	白身魚のタンドリー風	豚バラ大根の炒め煮			豚肉のカレー風味炒め
	総エネルギー(Kcal)	912	1060	832	1089	1026	1036	1108
	総たんぱく質(g)	33	24	33	27	24	39	27
	小鉢	れんこんとひじきのサラダ	中華風酢の物	ごぼうサラダ	ビーフンのソテー	ほうれん草のこく旨炒め グリーンサラダ	玉葱サラダ 筍とさつま揚げの煮物	カリカリベーコンのポテトサラダ
汁物等	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ	中華スープ	ゼリー	コンソメスープ	コンソメスープ	

※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。