

5月



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食	A(パン)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスケランブル
		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)	669	671	667	703	711	674	659
	総たんぱく質(g)	29	24	25	23	26	27	25
	B(ご飯)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスケランブル
		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)	821	827	819	855	867	824	808
総たんぱく質(g)	28	23	23	22	24	26	23	
昼食	主菜A	坦々麺	鯖のカレー唐揚げ	鶏肉のハニーマスタード炒め	豚肉とニンニクの芽炒め	鶏しお丼	鶏肉のタッカルビ風	豚肉のマヨマスタード焼き
	総エネルギー(Kcal)	1058	893	976	1006	1012	969	997
	総たんぱく質(g)	36	30	34	32	34	38	30
	主菜B		鯖のコーンマヨ焼き	チキンソテー	豚肉のピリ辛ソース		チキン山賊焼き	豚肉のカレー風味炒め
	総エネルギー(Kcal)	953	901	936	1092	944	947	1044
	総たんぱく質(g)	35	31	35	35	31	32	26
	小鉢	春巻き きゅうりとワカメの中華和え	ブロッコリーのサラダ	コーンサラダ	厚揚げと鶏挽肉の中華煮	南瓜のそぼろ煮 じゃが芋のジャキジャキ和え	青梗菜のツナ和え	揚げ茄子と南瓜のサラダ
汁物等	ごはん	コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ	けんちん汁	わかめスープ	コンソメスープ	
夕食	主菜A	鶏肉の揚げ煮	豚肉の蒲焼き風	牛肉の生姜焼き	鯖のみぞれソース	豚肉のフリッター	魚&竹輪の磯辺揚げ	牛肉とポテトの甘辛炒め
	総エネルギー(Kcal)	1105	1105	982	984	1022	912	1058
	総たんぱく質(g)	36	30	21	32	30	33	23
	主菜B	鶏肉の七味醤油焼き	豚肉の柳川風		鯖のごま味噌焼き	豚肉のバター醤油炒め		牛肉のごま焼き
	総エネルギー(Kcal)	985	1042	957	945	1027	965	1036
	総たんぱく質(g)	30	32	22	34	1027	37	24
	小鉢	キャベツとツナのドレッシング和え	切干大根のナムル	五目ひじき煮 もやしとハムの辛子酢和え	春雨の中華和え	大根カニカマサラダ	里芋と鶏肉の照り煮 ビーンズサラダ	ブロッコリーのピーナッツ和え
汁物等	かき玉汁	味噌汁	わかめスープ	かき玉汁	コンソメスープ	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。