

5月



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	A(パン)	ししゃもフライ	ひじきと野菜たっぷり炒り豆腐	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	ブロッコリーとハムのソテー	だし巻玉子
		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)	764	642	641	625	720	599	619
	総たんぱく質(g)	30	25	27	21	28	22	22
	B(ご飯)	ししゃもフライ	ひじきと野菜たっぷり炒り豆腐	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	ブロッコリーとハムのソテー	だし巻玉子
		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)	916	780	793	776	876	750	769	
総たんぱく質(g)	29	24	26	20	26	21	20	
昼食	主菜A	焼きそば	豚肉のくわ焼き	スパイシーチリチキン	白身魚の照り揚げ	牛ごぼう温泉玉子のつけ丼	鶏天	豚肉の塩麹焼き
	総エネルギー(Kcal)	1060	930	1084	893	1082	944	935
	総たんぱく質(g)	29	34	32	30	28	37	30
	主菜B		豚肉のねぎ塩炒め	鶏肉の薬味焼き	白身魚のムニエルわさびソース		鶏肉の味噌炒め	豚肉のニラ炒め
	総エネルギー(Kcal)	1023	1046	935	860	1055	932	1005
	総たんぱく質(g)	24	30	34	28	29	35	30
小鉢	チキンカツ 根菜のマヨサラダ	竹輪の柳川風煮	小松菜とコーンのゴママヨ和え	明太れんこんサラダ	コーンといんげんのマヨソース 小松菜のゴチジャン炒め	二色ピーマンとごぼうの金平	じゃが芋の甘辛味噌煮	
汁物等	わかめスープ	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	中華スープ	
夕食	主菜A	チキンチャップ	鯖の中華風南蛮漬け	ビーフカレー	豚キムチ豆腐	豚肉のガーリック焼き	鯖のムニエル春野菜のあんかけ	和風シャカシャカチキン
	総エネルギー(Kcal)	1025	983	1160	986	988	915	1029
	総たんぱく質(g)	39	32	20	36	32	32	35
	主菜B	グリルチキンのマリネソース	鯖の味噌煮		チンジャオロースー	豚肉のデミソース煮		鶏肉とコーンのクリーム煮
	総エネルギー(Kcal)	972	940	1091	819	1004	972	1069
	総たんぱく質(g)	35	33	19	36	25	32	38
小鉢	ほうれん草のポテサラ和え	ツナとじゃが芋の和え物	コロケ 野菜サラダ(ごぼう)	切干大根ごま酢和え	人参サラダ	ハムカツ かぼちゃ挽肉フライ	ブロッコリーのオーロラ和え	
汁物等	コンソメスープ	かき玉汁	ゼリー	中華スープ	コンソメスープ	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。