



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)	5月19日 (日)
朝食	A (パン)	ポパイソテー	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	コンソメスープ
	総エネルギー (Kcal)	673	687	696	631	717	673	643
	総たんぱく質 (g)	24	26	22	25	25	23	23
	B (ご飯)	ポパイソテー	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	味噌汁
総エネルギー (Kcal)	824	843	849	782	866	823	792	
総たんぱく質 (g)	23	24	20	24	24	21	22	
昼食	主菜A	ホキのチリソース	肉うどん	ポークピカタ	酢鶏	豚肉ねぎ塩丼	BBQ	アジフライ
	総エネルギー (Kcal)	845	1124	964	1000	1080		1000
	総たんぱく質 (g)	32	29	32	31	24		32
	主菜B	白身魚の七味マヨ焼き		豚肉の照りマヨ炒め	韓国風肉じゃが			アジのカレームニエル
	総エネルギー (Kcal)	870	1076	1044	938	1026		874
	総たんぱく質 (g)	32	26	29	37	24		30
小鉢	ブロッコリーと豆腐の中華炒め	厚揚げの味噌炒め 豚肉と野菜の中華和え	もやしとハムのサラダ	ほうれん草のナムル	南瓜と昆布のきめ煮 キャベツの和え物	枝豆ポテトサラダ		
汁物等	わかめスープ	ごはん	コンソメスープ	中華スープ	わかめスープ	かき玉汁		
夕食	主菜A	豚肉のオニオンソテーソース	鶏肉のごま揚げ	鯖と豆腐のおかか揚げ出し	ハンバーグ	サーモンフライ	牛とじ	チャーハン
	総エネルギー (Kcal)	1028	1066	1077	1065	966	1126	826
	総たんぱく質 (g)	35	36	36	30	34	29	17
	主菜B	豚肉のバター醤油炒め	鶏肉の味噌焼き		コンソメ仕立てのロールキャベツ	鮭のクリーム煮	牛肉の甘辛炒め	
	総エネルギー (Kcal)	1106	949	999	846	950	1074	784
	総たんぱく質 (g)	30	34	35	24	35	31	16
小鉢	カリカリバーコンサラダ	ひじきサラダ	ごぼうとウィンナーのきんぴら ほうれん草と炒り卵の和え物	カリフラワーのマスタード炒め	野菜サラダ (そぼろ)	ブロッコリーのツナ和え	焼き餃子 野菜の中華煮	
汁物等	コンソメスープ	かき玉汁	味噌汁	コンソメスープ	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。