

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20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26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	韓国風焼きうどん	鯖の山菜みぞれあん	チキンチーズ焼き	ホキのカラシ醤油揚げ	鶏肉と揚げ茄子のピリ辛味噌丼	ポークソテー きのこソース	揚げ魚のねぎソースかけ
	総エネルギー(Kcal)	1005	979	1003	878	1007	951	998
	総たんぱく質(g)	32	34	38	29	30	31	38
	主菜B		鯖の蒲焼き	チキンのトマト煮込み	ホキの甘酢照り焼き		豚肉のケチャップ炒め	
	総エネルギー(Kcal)	936	972	983	872	988	1051	985
	総たんぱく質(g)	27	36	35	30	31	32	30
小鉢	厚揚げのキノコあん 小松菜とえのきのごま和え	麻婆大根	コールスローサラダ	ミモザサラダ	大根ハムサラダ もやしの中華和え	野菜サラダ (マカロニサラダ)	筑前煮 野菜とイカのマリネ	
汁物等	わかめスープ	かき玉汁	コンソメスープ	かき玉汁	けんちん汁	コンソメスープ	味噌汁	
夕食	主菜A	鶏肉とごぼうの甘辛炒め	豚の角煮	挽肉カレー	揚げ豚の南蛮だれ	牛肉の甘辛炒め	鶏の唐揚げ	豚肉の香味焼き
	総エネルギー(Kcal)	1134	1078	983	984	973	1016	946
	総たんぱく質(g)	39	32	26	36	30	27	33
	主菜B	鶏肉の味噌マスタードソテー			豚肉のマヨネーズ焼き	牛肉と根菜の煮もの	鶏肉のタルタル焼き	豚肉のオイスター炒め
	総エネルギー(Kcal)	1029	1109	986	998	1022	1025	1039
	総たんぱく質(g)	38	32	23	32	26	35	28
小鉢	ビーンズサラダ	ひじきのマリネ 春雨の中華炒め	グリーンサラダ レンコンの挟み揚げ	じゃが芋の明太和え	ほうれん草のセサミマスタード和え	竹輪と切干の炒め煮	ハンサンスー	
汁物等	コンソメスープ	中華スープ	ゼリー	味噌汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	

※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。