



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
朝食	A(パン)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		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)	632	676	704	620	671	714	695
	総たんぱく質(g)	21	25	26	22	23	26	25
	B(ご飯)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		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)	784	832	856	772	824	864	844	
総たんぱく質(g)	20	24	24	21	21	25	24	
昼食	主菜A	鶏肉の照り焼き	ジャージャー麺	豚肉の塩タレ焼き	フィッシュカツ丼	和風ラタトゥイユ	鯖の竜田揚げ	甘辛チキン&マヨソース
	総エネルギー(Kcal)	894	1041	1034	1040	1008	1005	995
	総たんぱく質(g)	35	32	38	27	36	30	34
	主菜B	チキンの和風カレー煮		豚肉の柳川風		チキンのコーンマヨ焼き	鯖のスタミナ味噌だれ	チキンのクリーム煮
	総エネルギー(Kcal)	1001	891	1063	1000	1026	904	976
	総たんぱく質(g)	34	32	34	26	35	37	32
小鉢	カリフラワーの甘酢和え	いか天の甘酢あん 揚げ茄子のおろし煮	菜の花のわさびマヨネーズ和え	れんこんとなすの甘酢炒め きのこベーコンのおろし和え	ほうれん草のスバ	れんこんサラダ	明太ごぼうサラダ	
汁物等	味噌汁	ごはん	味噌汁	けんちん汁	コンソメスープ	わかめスープ	コンソメスープ	
夕食	主菜A	ミルフィーユカツ	白身魚のポテトサラダ焼き	油淋鶏	豚肉のピリ辛炒め	牛肉の焼肉風	豚肉のマーマレード焼き	ドライカレーピラフ
	総エネルギー(Kcal)	928	752	980	1123	1108	947	839
	総たんぱく質(g)	26	28	37	37	26	28	23
	主菜B		白身魚のトマト煮込み	鶏肉の中華炒め	豚肉の甘辛ステーキ		うまだれ豚肉炒め	
	総エネルギー(Kcal)	938	779	867	981	1086	1059	772
	総たんぱく質(g)	25	30	32	36	26	33	19
小鉢	きのこツナのサラダ 青梗菜のクリーム煮	和風サラダ	春雨サラダ	厚揚げと鶏ひき肉の中華煮	大根サラダ ごぼう天の炊き合わせ	かぼちゃサラダ	シーザーサラダ エビ入り焼きビーフン	
汁物等	コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ	わかめスープ	中華スープ	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。