



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
朝食	A(パン)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	ツナじゃが	豆腐チャンプルー	厚揚げのそぼろ煮	もやしとベーコンのソテー	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)	714	729	676	712	689	654	731
	総たんぱく質(g)	30	27	27	28	30	23	25
	B(ご飯)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	ツナじゃが	豆腐チャンプルー	厚揚げのそぼろ煮	もやしとベーコンのソテー	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)	866	885	828	864	845	804	881	
総たんぱく質(g)	29	26	26	27	28	22	24	
昼食	主菜A	豚肉の生姜焼き	カレーうどん	白身魚のみぞれソース	鶏肉の明太子マヨ焼き	豚のスタミナ味噌丼	鶏肉の磯辺揚げ	鯖のケチャップ焼き
	総エネルギー(Kcal)	985	941	930	962	1011	1085	939
	総たんぱく質(g)	39	26	28	34	25	32	33
	主菜B	豚肉と野菜の中華煮		ホキのガーリック焼き	鶏肉のバーベキューソース煮		鶏肉の甘辛炒め	鯖のオイスター味噌煮
	総エネルギー(Kcal)	1022	999	847	962	938	1003	912
	総たんぱく質(g)	30	23	29	36	26	31	33
小鉢	切干大根のナムル	ブロッコリーとイカの炒め物 コロケ	コーンといんげんのマヨソース	カニカマサラダ	キャベツとポテトのマヨネーズ和え 里芋の土佐煮	インゲンのドレッシング和え	じゃが芋のシャキシャキ和え	
汁物等	わかめスープ	ごはん	コンソメスープ	コンソメスープ	わかめスープ	かき玉汁	コンソメスープ	
夕食	主菜A	鯖の甘辛唐揚げ	鶏肉の南蛮漬け	豚しゃぶ	牛肉のプルコギ風	アジの甘酢パプリカソース	豚肉のパン粉焼き	焼肉ピラフ
	総エネルギー(Kcal)	952	1073	1183	1108	995	985	1022
	総たんぱく質(g)	36	39	35	29	35	32	27
	主菜B	魚の胡麻マヨネーズ焼き	鶏肉のレモンバジル焼き		牛肉と大根のピリ辛中華煮	アジのトマト煮	豚肉のクリーム煮	
	総エネルギー(Kcal)	1028	966	1086	1078	912	1130	1036
	総たんぱく質(g)	33	38	32	25	30	28	25
小鉢	五目ひじき煮	ポークビーンズ	かぼちゃ挽肉フライ 茄子の揚げびたし	春雨の中華和え	レンコンとツナのマカロニサラダ	ほうれん草のサラダ	ブロッコリーとゆで卵のサラダ イカリングフライ	
汁物等	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	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。