



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝食	A(パン)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		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)	669	671	667	703	711	674	659
	総たんぱく質(g)	29	24	25	23	26	27	25
	B(ご飯)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		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)	821	827	819	855	867	824	808	
総たんぱく質(g)	28	23	23	22	24	26	23	
昼食	主菜A	醤油ラーメン	豚肉の竜田揚げ	塩だれレモンチキン	鯖の揚げ浸し	照焼き親子丼	中華風漬け焼き	牛肉とこんにゃくの甘辛炒め
	総エネルギー(Kcal)	946	962	1029	956	914	901	1024
	総たんぱく質(g)	24	32	34	30	33	29	24
	主菜B		豚肉のピリ辛炒め	鶏のマスタード焼き	鯖の香味焼き		豚肉の中華炒め	牛肉のしぐれ煮
	総エネルギー(Kcal)	899	1079	979	873	867	993	1119
	総たんぱく質(g)	24	32	32	30	35	26	26
小鉢	春巻き 焼き餃子	ひじきの中華マリネ	根菜と小松菜のサラダ	五目野菜ビーフン	レンコンの挟み揚げ きゅうりとイカの酢の物	ごぼうサラダ	キャベツのわさびマヨネーズ和え	
汁物等	ごはん	わかめスープ	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	
夕食	主菜A	鶏肉のオイマヨ炒め	鯖のセサミフライ	ビーフカレー	豚肉の黒胡麻焼き	具沢山煮込みハンバーグ	ホキの天ぷら	チキンカツライス
	総エネルギー(Kcal)	1003	1087	1157	940	929	869	990
	総たんぱく質(g)	29	32	20	33	31	28	29
	主菜B	鶏肉の甘酢照り焼き	鯖のピカタ		豚肉の味噌炒め	メンチカツ	白身魚の味噌煮	
	総エネルギー(Kcal)	971	920	1089	958	1044	797	972
	総たんぱく質(g)	32	32	21	26	28	29	30
小鉢	枝豆と春雨のさっぱり和え	かぼちゃサラダ	ピーマンの肉詰めフライ ツナサラダ	もやしとハムの辛子酢和え	しそ風味サラダ	豚肉と野菜の中華和え	切干大根中華サラダ ブロッコリーとエビのソテー	
汁物等	すまし汁	コンソメスープ	ゼリー	かき玉汁	コンソメスープ	かき玉汁	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。