



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝食	A(パン)	ししゃもフライ	ひじきと野菜たっぷり炒り豆腐	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	ブロッコリーとハムのソテー	だし巻玉子
		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)	764	642	641	625	720	599	619
	総たんぱく質(g)	30	25	27	21	28	22	22
	B(ご飯)	ししゃもフライ	ひじきと野菜たっぷり炒り豆腐	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	ブロッコリーとハムのソテー	だし巻玉子
		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)	916	780	793	776	876	750	769	
総たんぱく質(g)	29	24	26	20	26	21	20	
昼食	主菜A	中華風豚天	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ	海鮮中華丼	豚肉の生姜風味揚げ	白身魚の南蛮	ポークソテーBBQソース
	総エネルギー(Kcal)	1058	875	1083	742	945	1005	1071
	総たんぱく質(g)	30	25	34	25	30	31	35
	主菜B	回鍋肉		鶏肉の味噌マヨ焼き		豚肉の蒲焼き風	白身魚のカレームニエル	豚肉のマヨポン炒め
	総エネルギー(Kcal)	1086	855	1043	869	989	832	1106
	総たんぱく質(g)	27	22	34	21	26	30	31
小鉢	パンサンスー	竹輪磯辺揚げ 小松菜とコーンのごまマヨ和え	カリフラワーのマリネ	パンパンジーサラダ 大学芋	ほうれん草ともやし中華和え	コールスローサラダ	れんこんと豆のサラダ	
汁物等	中華スープ	ごはん	コンソメスープ	中華スープ	わかめスープ	味噌汁	コンソメスープ	
夕食	主菜A	チキングリル オニオンソース	焼き鯖野菜の甘酢炒め	豚肉の和風ステーキ	おろしチキンカツ	ハヤシライス	ヤンニョムチキン	鶏肉の2色揚げ
	総エネルギー(Kcal)	1019	962	1055	986	1007	1038	1061
	総たんぱく質(g)	35	33	34	32	23	39	31
	主菜B	鶏肉のケチャップ煮	鯖のコチジャン煮	肉豆腐	鶏肉のガーリックソテー		鶏肉のピリ辛味噌煮	
	総エネルギー(Kcal)	930	913	1116	930	1089	1051	1061
	総たんぱく質(g)	29	29	37	35	22	39	29
小鉢	大根カニカマサラダ	キャベツとツナの ドレッシング和え	スナップエンドウの中華和え	しらたきとツナの醤油マヨ炒め	卵サラダ コロック	シーフードチヂミ	ごぼうとウィンナーのきんぴら 中華風酢の物	
汁物等	コンソメスープ	わかめスープ	味噌汁	味噌汁	ゼリー	中華スープ	味噌汁	

※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。