



# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝食	A(パン)	ポパイソテー	肉団子のケチャップ煮	ジャーマンポテト	大根のそぼろあん	オムレツ	マカロニケチャップ炒め	ブロッコリーとウィンナーソテー
		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)	673	687	696	631	717	673	643
	総たんぱく質(g)	24	26	22	25	25	23	23
	B(ご飯)	ポパイソテー	肉団子のケチャップ煮	ジャーマンポテト	大根のそぼろあん	オムレツ	マカロニケチャップ炒め	ブロッコリーとウィンナーソテー
		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)	824	843	849	782	866	823	792	
総たんぱく質(g)	23	24	20	24	24	21	22	
昼食	主菜A	冷やし中華	揚げ魚のねぎソースかけ	豚肉の唐揚げ	照り焼きチキン丼	ポークソテー	ミックスフライ	ポークカツレツ マスタードソース
	総エネルギー(Kcal)	840	983	1058	1042	1035	1110	1005
	総たんぱく質(g)	24	36	24	36	35	24	31
	主菜B		鯖の韓国風焼き	豚肉の胡麻味噌焼き		豚肉のバター醤油炒め		ポークチャップ
	総エネルギー(Kcal)	832	853	937	964	1027	1052	1118
	総たんぱく質(g)	27	30	30	36	28	25	36
小鉢	里芋とこんにゃくの味噌煮 イカの甘辛炒め	揚げ茄子のそぼろ煮	青梗菜のツナ和え	ナスとピーマンの味噌炒め 中華風コールスロー	大根わかめサラダ	タラモサラダ もやしのカレーオイスター炒め	コーンツナサラダ	
汁物等	ごはん	わかめスープ	ずまし汁	かき玉汁	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	
夕食	主菜A	豚肉のみぞれ煮	鶏ときのこのトマト煮込み	牛肉のスタミナ炒め	鯖の香り揚げ	鶏肉の七味マヨネーズ焼き	牛肉と野菜のオイスター炒め	根菜酢鶏
	総エネルギー(Kcal)	1090	982	1079	933	945	1025	1039
	総たんぱく質(g)	29	35	28	36	35	24	30
	主菜B	豚肉の味噌焼き	タンドリーチキン		鯖のごま醤油焼き	鶏肉の甘辛醤油煮	牛肉の柳川風	
	総エネルギー(Kcal)	933	959	1077	865	961	983	1127
	総たんぱく質(g)	32	34	25	32	37	25	34
小鉢	大豆とひじき煮	マカロニサラダ	高野とニラの卵とし 春雨とワカメの酢の物	野菜の中華煮	ほうれん草のセサミマスタード和え	野菜のゴマ酢和え	春雨の和え物 にら饅頭	
汁物等	かき玉汁	コンソメスープ	中華スープ	わかめスープ	味噌汁	わかめスープ	中華スープ	

※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。