



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
朝食	A(パン)	スクランブルエッグ	豚じゃがカレー風味	ほうれん草と卵のソテー	大根と肉団子の煮物	白身魚のフライ	厚揚げとれんこんのオイスター炒め	ほうれん草オムレツ
		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)	663	678	619	671	741	697	656
	総たんぱく質(g)	24	23	22	25	27	25	25
	B(ご飯)	スクランブルエッグ	豚じゃがカレー風味	ほうれん草と卵のソテー	大根と肉団子の煮物	白身魚のフライ	厚揚げとれんこんのオイスター炒め	ほうれん草オムレツ
		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)	815	834	771	823	896	847	811	
総たんぱく質(g)	23	22	21	24	26	23	24	
昼食	主菜A	白身魚の照り揚げ	ジャージャー麺	豚肉とニンニクの芽炒め	牛丼	豚肉の甘辛炒め	鯖の野菜ポン酢	牛肉と春雨の中華炒め
	総エネルギー(Kcal)	877	1041	969	1096	1037	904	1049
	総たんぱく質(g)	29	32	26	30	27	31	27
	主菜B	白身魚のポテトサラダ焼き		豚肉のピリ辛ソース		豚肉のくわ焼き	鯖の塩麹焼き	牛肉のごま焼き
	総エネルギー(Kcal)	868	891	1056	1043	979	895	1094
	総たんぱく質(g)	28	32	29	25	32	33	25
小鉢	ゴボウサラダ	いか天の甘酢あん 揚げ茄子のおろし煮	春雨の中華和え	ブロッコリーと豆腐の中華炒め キャベツの甘酢和え	ポテトサラダ	ピーマンと挽肉の炒め物	ブロッコリーのオーロラ和え	
汁物等	コンソメスープ	ごはん	中華スープ	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	わかめスープ	
夕食	主菜A	豚肉の塩タレ焼き	鶏肉のハニーマスタード炒め	鯖のみぞれソース	チキン南蛮	よだれ鶏	豚肉のガーリック焼き	和風シャカシャカチキン
	総エネルギー(Kcal)	986	994	1070	1169	968	974	1074
	総たんぱく質(g)	33	33	34	35	32	32	36
	主菜B	豚肉の中華炒め	チキンソテー	鯖のごま味噌焼き	チキンチーズ焼き		豚肉のデミソース煮	
	総エネルギー(Kcal)	1014	953	1030	1003	921	990	979
	総たんぱく質(g)	27	35	37	37	33	26	34
小鉢	南瓜と昆布の含め煮	大根ハムサラダ	れんこんとひじきのサラダ	カリカリバーコンサラダ	春巻き 焼き餃子	にんじんサラダ	枝豆ポテトサラダ 玉葱とワカメの中華和え	
汁物等	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	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。