



# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝食	A(パン)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		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)	632	676	704	620	671	714	695
	総たんぱく質(g)	21	25	26	22	23	26	25
	B(ご飯)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		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)	784	832	856	772	824	864	844	
総たんぱく質(g)	20	24	24	21	21	25	24	
昼食	主菜A	揚げ豚の南蛮だれ	焼きそば	アジの南蛮漬け	鶏の唐揚げ	挽肉カレー	トンテキ	鯖の磯辺揚げ
	総エネルギー(Kcal)	976	994	947	982	950	991	913
	総たんぱく質(g)	35	28	37	26	24	29	32
	主菜B	チンジャオロースー		アジのケチャップ焼き	鶏肉のオイスター炒め		豚肉のねぎ塩炒め	鯖の中華あんかけ
	総エネルギー(Kcal)	842	1017	887	927	1046	1081	885
	総たんぱく質(g)	37	28	30	35	24	31	33
小鉢	春雨の和え物	厚揚げのおろしぼん酢かけ 麻婆大根	揚げ茄子と南瓜のサラダ	ひじきのマリネ	野菜サラダ コロック	里芋のそぼろ煮	鶏腿と牛蒡の金平	
汁物等	中華スープ	わかめスープ	かき玉汁	わかめスープ	ゼリー	味噌汁	わかめスープ	
夕食	主菜A	白身魚のマヨネーズ焼き	鶏肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉のオニオンソテーソース	牛肉の焼肉風	ホキのチリソース	鶏肉のタルタル焼き	焼きしゃぶサラダ
	総エネルギー(Kcal)	944	1127	935	1053	850	1137	1160
	総たんぱく質(g)	35	35	34	24	28	38	30
	主菜B	白身魚のトマト煮込み	鶏肉の味噌マスタードソテー	豚肉の照りマヨ炒め		ホキの甘酢あんかけ	和風ラタトゥイユ	
	総エネルギー(Kcal)	828	1021	1069	1074	852	1025	1159
	総たんぱく質(g)	28	34	32	24	29	39	34
小鉢	明太レンコンサラダ	ブロッコリーのツナ和え	もやしとハムのサラダ	海藻サラダ 山芋とオクラのおかか和え	ビーフソテー	シーザーサラダ	竹輪と切干の炒め物 カリフラワーとベーコンソテー	
汁物等	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	中華スープ	中華スープ	コンソメスープ	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。