



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	A(パン)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	ツナじゃが	豆腐チャンプルー	厚揚げのそぼろ煮	もやしとベーコンのソテー	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)	714	729	676	712	689	654	731
	総たんぱく質(g)	30	27	27	28	30	23	25
	B(ご飯)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	ツナじゃが	豆腐チャンプルー	厚揚げのそぼろ煮	もやしとベーコンのソテー	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)	866	885	828	864	845	804	881	
総たんぱく質(g)	29	26	26	27	28	22	24	
昼食	主菜A	グリルチキンのマリネソース	汁なし坦々麺	油淋鶏	アジの竜田揚げ	鶏肉と揚げ茄子のピリ辛味噌丼	ポークピカタ	鶏肉の塩麹焼き
	総エネルギー(Kcal)	1012	995	980	951	980	1053	1035
	総たんぱく質(g)	38	37	38	31	31	33	36
	主菜B	チキンのトマト煮込み		鶏肉のタッカルピ風	アジのカレームニエル		豚肉のケチャップ炒め	鶏肉の甘辛醤油煮
	総エネルギー(Kcal)	1062	930	931	912	922	1098	1054
	総たんぱく質(g)	30	36	30	32	29	33	37
小鉢	ビーンズサラダ	れんこんとなすの甘酢炒め 中華風コールスロー	和風サラダ	れんこんサラダ	チンジャオモやし ほうれん草のナムル	ひじきサラダ	かぼちゃのマスタードマヨサラダ	
汁物等	コンソメスープ	ごはん	中華スープ	コンソメスープ	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁	
夕食	主菜A	ホキのごま揚げ	豚肉のフリッター	牛肉の甘辛炒め	豚肉の香味焼き	牛肉とポテトの甘辛炒め	鯖の中華風南蛮漬け	酢豚
	総エネルギー(Kcal)	962	1016	959	950	1112	928	987
	総たんぱく質(g)	33	32	27	34	28	35	38
	主菜B	ホキの甘酢照り焼き	豚肉のマヨマスタード焼き		豚肉の柳川風	メンチカツ	鯖のスタミナ味噌だれ	
	総エネルギー(Kcal)	899	993	970	1016	1073	876	1045
	総たんぱく質(g)	31	31	27	31	32	31	34
小鉢	ほうれん草のサラダ	大根サラダ	春雨サラダ 根菜の胡麻味噌煮	じゃが芋のシャキシャキ和え	野菜サラダ	麻婆春雨	ブロッコリーとイカの炒め物 インゲン豆のドレッシング和え	
汁物等	味噌汁	コンソメスープ	わかめスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	わかめスープ	

※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。