



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝食	A(パン)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウインナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		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)	669	671	667	703	711	674	659
	総たんぱく質(g)	29	24	25	23	26	27	25
	B(ご飯)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウインナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		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)	821	827	819	855	867	824	808	
総たんぱく質(g)	28	23	23	22	24	26	23	
昼食	主菜A	鯖のカレー唐揚げ	冷たい鶏竹輪ぶっかけうどん	豚肉の味噌マヨ焼き	鶏の唐揚げチリソース	フィッシュカツ丼	ヤンニョムチキン	チキンカツのトマト煮
	総エネルギー(Kcal)	951	983	971	1015	981	1004	1072
	総たんぱく質(g)	29	38	30	28	26	36	32
	主菜B	鯖のコーンマヨ焼き		豚肉のカレー風味炒め	バーベキューチキン		鶏肉の中華炒め	チキングリル 香味ソース
	総エネルギー(Kcal)	957	1019	1010	970	940	924	1011
	総たんぱく質(g)	30	38	26	31	30	34	32
小鉢	野菜サラダ	小松菜と厚揚げの生姜炒め 揚げ茄子のそぼろ煮	切干大根ゴマ酢和え	大根とレタスの和風サラダ	夏野菜サラダ もやしとツナの黒コンショウ炒め	ブロッコリーのゴママヨ和え	マカロニサラダ	
汁物等	コンソメスープ	ごはん	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	
夕食	主菜A	豚肉と厚揚げのみそ炒め	牛肉と大根のピリ辛中華煮	カレイの唐揚げ	豚肉の和風ステーキ	トマト煮込みハンバーグ	豚しゃぶ	鯖と豆腐のおかか揚げ出し
	総エネルギー(Kcal)	1076	1065	876	999	1041	1060	1056
	総たんぱく質(g)	28	25	27	31	32	32	36
	主菜B	豚肉の蒲焼き風	牛肉とこんにゃくの甘辛炒め		豚肉のピリ辛炒め	牛肉の生姜焼き		
	総エネルギー(Kcal)	1033	979	868	1106	1030	1075	856
	総たんぱく質(g)	25	23	27	31	23	33	33
小鉢	枝豆と春雨のさっぱり和え	中華サラダ	ハンサンスー 野菜の中華煮	小松菜のわさびマヨネーズ和え	ほうれん草のスバ	ひじきの炒め物 しそ風味サラダ	小松菜のコチジャン炒め	
汁物等	すまし汁	中華スープ	わかめスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	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。