

週間献立

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

2026年 (令和8年)		月	火	水	木	金	土	日
		7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
朝食	A (パン)	もやしチャンプルー	厚揚げの炒め煮	ほうれん草オムレツ	ミートボール	ツナスクランブルエッグ	シュウマイ	じゃが芋のクリーム煮
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	もやしチャンプルー	厚揚げの炒め煮	ほうれん草オムレツ	ミートボール	ツナスクランブルエッグ	シュウマイ	じゃが芋のクリーム煮
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	I単位 - 664 kcal タンパク質 21.4 g	I単位 - 689 kcal タンパク質 23.8 g	I単位 - 715 kcal タンパク質 23.4 g	I単位 - 697 kcal タンパク質 24.4 g	I単位 - 680 kcal タンパク質 23.5 g	I単位 - 683 kcal タンパク質 23.8 g	I単位 - 697 kcal タンパク質 21.5 g
	B	I単位 - 816 kcal タンパク質 21.6 g	I単位 - 841 kcal タンパク質 24.0 g	I単位 - 867 kcal タンパク質 23.6 g	I単位 - 849 kcal タンパク質 24.6 g	I単位 - 832 kcal タンパク質 23.7 g	I単位 - 835 kcal タンパク質 24.0 g	I単位 - 849 kcal タンパク質 21.7 g
昼食	A	ヤンニョムチキン	冷しぶっかけうどん	鶏肉のパン粉焼き	シーフードカレー	三色丼	鯖のカレー竜田揚げ	牛肉のソテー
	B	メンチカツ		鶏肉のトマト煮			鯖の塩焼き	
	小鉢	ブロッコリーのマスタード和え	A 竹輪の磯部揚げ B 根菜のきんぴら炒め	ひじきの五色サラダ	A カリフラワーサラダ B 千切り野菜とハムの酢の物	A ビーフン炒め B 茄子の生姜和え	高野豆腐の卵とじ	A アスパラときのこのサラダ B 海藻サラダ
	汁物など	コンソメスープ	ゆかりご飯・セタゼリー	コンソメスープ	フルーツポンチ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	A	I単位 - 1056 kcal タンパク質 27.0 g	I単位 - 983 kcal タンパク質 21.3 g	I単位 - 1106 kcal タンパク質 36.4 g	I単位 - 953 kcal タンパク質 22.8 g	I単位 - 911 kcal タンパク質 30.4 g	I単位 - 963 kcal タンパク質 35.1 g	I単位 - 980 kcal タンパク質 30.7 g
	B	I単位 - 1011 kcal タンパク質 24.6 g	I単位 - 939 kcal タンパク質 19.7 g	I単位 - 890 kcal タンパク質 32.7 g	I単位 - 938 kcal タンパク質 21.7 g	I単位 - 911 kcal タンパク質 30.0 g	I単位 - 898 kcal タンパク質 35.7 g	I単位 - 927 kcal タンパク質 29.1 g
夕食	A	鯖のおかかマヨ焼き	ポークピカタ	鮭の生姜焼き	牛肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉のねぎ味噌焼き	鶏肉の照り焼き	豚肉と根菜の煮物
	B	鯖のおろし煮	豚肉のにんにく炒め	揚げ魚の油淋ソースがけ	牛肉のピリ辛炒め	豚肉チャプチェ	鶏肉八宝菜	豚肉のかば焼き
	小鉢	南瓜と竹輪の煮物	マカロニサラダ	小松菜の錦糸和え	揚げ出し豆腐	もやしの胡麻和え	さつま芋サラダ	白菜の塩昆布和え
	汁物など	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	わかめスープ	味噌汁
	A	I単位 - 923 kcal タンパク質 32.9 g	I単位 - 1112 kcal タンパク質 38.3 g	I単位 - 765 kcal タンパク質 33.5 g	I単位 - 1017 kcal タンパク質 30.8 g	I単位 - 970 kcal タンパク質 35.3 g	I単位 - 1002 kcal タンパク質 33.9 g	I単位 - 1088 kcal タンパク質 30.0 g
	B	I単位 - 922 kcal タンパク質 33.5 g	I単位 - 920 kcal タンパク質 32.1 g	I単位 - 826 kcal タンパク質 29.1 g	I単位 - 984 kcal タンパク質 30.5 g	I単位 - 853 kcal タンパク質 31.7 g	I単位 - 900 kcal タンパク質 35.5 g	I単位 - 974 kcal タンパク質 36.0 g

* 献立は仕入れの都合（天候等）により、一部変更になることがございます



株式会社 魚国総本社