



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13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
朝食	A (パン)	炒り豆腐	ししゃもフライ	ジャーマンポテト	厚揚げのびり辛炒め	だし巻き卵	豆腐ハンバーグ	ミートオムレツ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	炒り豆腐	ししゃもフライ	ジャーマンポテト	厚揚げのびり辛炒め	だし巻き卵	豆腐ハンバーグ	ミートオムレツ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	I補給 - 669 kcal タンパク質 22.5 g	I補給 - 708 kcal タンパク質 24.6 g	I補給 - 687 kcal タンパク質 21.7 g	I補給 - 683 kcal タンパク質 23.2 g	I補給 - 644 kcal タンパク質 22.8 g	I補給 - 682 kcal タンパク質 24.6 g	I補給 - 649 kcal タンパク質 23.3 g
	B	I補給 - 821 kcal タンパク質 22.7 g	I補給 - 860 kcal タンパク質 24.8 g	I補給 - 839 kcal タンパク質 21.9 g	I補給 - 835 kcal タンパク質 23.4 g	I補給 - 796 kcal タンパク質 23.0 g	I補給 - 834 kcal タンパク質 24.8 g	I補給 - 801 kcal タンパク質 23.5 g
昼食	A	鯖の照り煮	酢豚	担々麺	ビーフカレー	豚スタミナ丼	アジフライ	牛肉とピーマンの炒め物
	B	鮭のにんにく醤油焼き	豚肉の中華風漬け焼き				鯖の磯辺マヨ焼き	
	小鉢	野菜と春雨の炒め煮	ブロッコリーごま和え	A 揚げ茄子のおろし和え B 豆腐サラダ	A 温野菜サラダ B 白菜サラダ	A わかめの酢の物 B 小松菜のたくあん和え	筑前煮	A 南瓜のツナマヨ和え B 蓮根サラダ
	汁物など	味噌汁	わかめスープ	ごはん	フルーツゼリー	味噌汁	味噌汁	中華スープ
	A	I補給 - 896 kcal タンパク質 30.4 g	I補給 - 1086 kcal タンパク質 27.8 g	I補給 - 960 kcal タンパク質 29.0 g	I補給 - 1085 kcal タンパク質 28.9 g	I補給 - 849 kcal タンパク質 32.4 g	I補給 - 943 kcal タンパク質 28.8 g	I補給 - 961 kcal タンパク質 32.0 g
	B	I補給 - 819 kcal タンパク質 31.9 g	I補給 - 990 kcal タンパク質 36.8 g	I補給 - 929 kcal タンパク質 29.4 g	I補給 - 1053 kcal タンパク質 28.8 g	I補給 - 847 kcal タンパク質 32.2 g	I補給 - 900 kcal タンパク質 34.0 g	I補給 - 912 kcal タンパク質 29.0 g
夕食	A	牛肉とポテトのカレー炒め	えびピラフ	チキンカツ	鯖の生姜唐揚げ	鶏肉のマヨコーン焼き	豚しゃぶサラダ	鶏肉のガリバタ焼き
	B	肉野菜炒め		鶏肉のチーズ焼き	鯖のごま味噌煮	鶏肉のバーベキューソース炒め		鶏肉けちゃん煮
	小鉢	根菜ナムル	A 和風ロールキャベツ B ほうれん草のサラダ	ポークビーンズ	肉団子のケチャップ炒め	菜果サラダ	A タラモサラダ B カリフラワーのカレー炒め	いか天の野菜あんかけ
	汁物など	かきたま汁	コーンクリームスープ	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁
	A	I補給 - 1016 kcal タンパク質 30.8 g	I補給 - 849 kcal タンパク質 20.9 g	I補給 - 1039 kcal タンパク質 32.4 g	I補給 - 988 kcal タンパク質 34.5 g	I補給 - 1016 kcal タンパク質 33.0 g	I補給 - 940 kcal タンパク質 35.0 g	I補給 - 997 kcal タンパク質 37.1 g
	B	I補給 - 928 kcal タンパク質 30.2 g	I補給 - 809 kcal タンパク質 22.5 g	I補給 - 1014 kcal タンパク質 38.3 g	I補給 - 954 kcal タンパク質 36.0 g	I補給 - 819 kcal タンパク質 30.3 g	I補給 - 916 kcal タンパク質 35.9 g	I補給 - 899 kcal タンパク質 35.9 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