



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20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
朝食	A (パン)	鶏つくね	ウインナー	豚じゃが	マカロニクリームチキン	オムレツ	ハムエッグ	じゃが芋のそぼろ煮
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	鶏つくね	ウインナー	豚じゃが	マカロニクリームチキン	オムレツ	ハムエッグ	じゃが芋のそぼろ煮
		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 - 680 kcal タンパク質 23.7 g	I単位 - 704 kcal タンパク質 22.7 g	I単位 - 708 kcal タンパク質 28.0 g	I単位 - 745 kcal タンパク質 23.7 g	I単位 - 728 kcal タンパク質 25.0 g	I単位 - 703 kcal タンパク質 23.8 g	I単位 - 661 kcal タンパク質 22.5 g
	B	I単位 - 832 kcal タンパク質 23.9 g	I単位 - 856 kcal タンパク質 22.9 g	I単位 - 860 kcal タンパク質 28.2 g	I単位 - 897 kcal タンパク質 23.9 g	I単位 - 880 kcal タンパク質 25.2 g	I単位 - 855 kcal タンパク質 24.0 g	I単位 - 813 kcal タンパク質 22.7 g
昼食	A	豚肉のくわ焼き	鶏肉のマスタード焼き	冷やしぎつねうどん	夏野菜カレー	ソースカツ丼	白身魚のフライ	鶏の唐揚げ
	B	豚肉と茄子の味噌炒め	かぼちゃコロケとハムカツ				鮭のねぎ味噌焼き	
	小鉢	ちんげん菜と油揚げの煮浸し	ビーンズサラダ	A かき揚げ B 野菜とベーコンのボン酢炒め	A 白菜サラダ B コールスローサラダ	A ひじきと厚揚げの煮物 B オクラの胡麻和え	もやしの辛し和え	A ブロッコリーのサラダ B きのこと炒め
	汁物など	すまし汁	コンソメスープ	わかめご飯	フルーツゼリー	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ
	A	I単位 - 962 kcal タンパク質 35.1 g	I単位 - 1089 kcal タンパク質 39.5 g	I単位 - 935 kcal タンパク質 19.7 g	I単位 - 997 kcal タンパク質 30.9 g	I単位 - 1013 kcal タンパク質 26.5 g	I単位 - 894 kcal タンパク質 24.9 g	I単位 - 980 kcal タンパク質 26.7 g
	B	I単位 - 917 kcal タンパク質 32.4 g	I単位 - 1039 kcal タンパク質 25.0 g	I単位 - 925 kcal タンパク質 20.1 g	I単位 - 1015 kcal タンパク質 30.3 g	I単位 - 949 kcal タンパク質 24.3 g	I単位 - 786 kcal タンパク質 32.9 g	I単位 - 1004 kcal タンパク質 26.9 g
夕食	A	鯖のタルタル焼き	豚肉のおろしソースがけ	肉豆腐	鯖の七味焼き	鶏肉のバター醤油焼き	ポークジンジャー	鯖の香味煮
	B	鯖の生姜煮	豚肉の塩炒め	牛肉のオイスターソース炒め	鯖の甘辛揚げ	鶏肉のタッカルビ炒め	ポークチャップ炒め	鯖の磯辺焼き
	小鉢	じゃが芋とちくわの炒め煮	小松菜の白和え	キャベツの生姜醤油和え	蓮根と鶏ひき肉の炒め物	春雨サラダ	グリーンサラダ	きんぴらごぼう
	汁物など	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁
	A	I単位 - 906 kcal タンパク質 31.8 g	I単位 - 985 kcal タンパク質 36.0 g	I単位 - 906 kcal タンパク質 31.0 g	I単位 - 879 kcal タンパク質 31.9 g	I単位 - 975 kcal タンパク質 33.9 g	I単位 - 1013 kcal タンパク質 34.5 g	I単位 - 883 kcal タンパク質 31.5 g
	B	I単位 - 917 kcal タンパク質 33.7 g	I単位 - 851 kcal タンパク質 32.4 g	I単位 - 888 kcal タンパク質 29.1 g	I単位 - 889 kcal タンパク質 30.2 g	I単位 - 910 kcal タンパク質 31.2 g	I単位 - 866 kcal タンパク質 30.5 g	I単位 - 854 kcal タンパク質 31.2 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