

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27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
朝食	A (パン)	豆腐チャンプルー	野菜の中華炒め	ツナじゃが	肉団子の含め煮	スクランブルエッグ	チキンナゲット	マカロニチキン
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	豆腐チャンプルー	野菜の中華炒め	ツナじゃが	肉団子の含め煮	スクランブルエッグ	チキンナゲット	マカロニチキン
		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 - 691 kcal タンパク質 22.7 g	I補給 - 638 kcal タンパク質 20.8 g	I補給 - 651 kcal タンパク質 22.8 g	I補給 - 673 kcal タンパク質 25.2 g	I補給 - 690 kcal タンパク質 21.5 g	I補給 - 746 kcal タンパク質 22.6 g	I補給 - 697 kcal タンパク質 22.7 g
	B	I補給 - 843 kcal タンパク質 22.9 g	I補給 - 790 kcal タンパク質 21.0 g	I補給 - 803 kcal タンパク質 23.0 g	I補給 - 825 kcal タンパク質 25.4 g	I補給 - 842 kcal タンパク質 21.7 g	I補給 - 898 kcal タンパク質 22.8 g	I補給 - 849 kcal タンパク質 22.9 g
昼食	A	豚肉のごま醤油焼き	鰯の甘酢あんかけ	野菜ラーメン	鯖の竜田揚げ	麻婆丼	アジしそ巻フライ	豚肉の山椒味噌焼き
	B	豚肉の生姜炒め	鰯の金山寺みそ焼き		鯖の味噌煮		焼き鮭の卵タルタルがけ	豚肉のオイスターソース炒め
	小鉢	ちんげん菜のからし和え	里芋のそぼろ煮	A 春巻き B 焼き餃子	南瓜と竹輪の煮物	A もやしの中華サラダ B 小松菜のピーナツ和え	ハムと野菜のケチャップ炒め	いか天の野菜あんかけ
	汁物など	味噌汁	すまし汁	ごはん	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	すまし汁
	A	I補給 - 979 kcal タンパク質 35.6 g	I補給 - 867 kcal タンパク質 29.3 g	I補給 - 1134 kcal タンパク質 29.9 g	I補給 - 926 kcal タンパク質 31.1 g	I補給 - 870 kcal タンパク質 27.6 g	I補給 - 1008 kcal タンパク質 24.1 g	I補給 - 1062 kcal タンパク質 37.0 g
	B	I補給 - 828 kcal タンパク質 31.1 g	I補給 - 851 kcal タンパク質 31.1 g	I補給 - 1085 kcal タンパク質 31.0 g	I補給 - 883 kcal タンパク質 32.0 g	I補給 - 873 kcal タンパク質 28.2 g	I補給 - 914 kcal タンパク質 35.1 g	I補給 - 920 kcal タンパク質 33.5 g
夕食	A	鶏チャーシュー	和風ハンバーグ	鯖の明太マヨ焼き	ポークハヤシライス	鶏肉の辛味噌焼き	牛肉のブルコギ炒め	鶏肉の竜田揚げ
	B	鶏肉のチリソース炒め		揚げ魚の玉葱ソースがけ		鶏肉のトマト煮	牛肉の甘辛煮	
	小鉢	大根と人参のナムル	A さつま芋とひじきのサラダ B 鰯の金山寺みそ焼き	ほうれん草の和風サラダ	A レタスとコーンのサラダ B じゃがバター炒め	カリフラワーサラダ	ブロッコリーのおかか和え	A いんげんのガーリック炒め B ポテトサラダ
	汁物など	わかめスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	フルーツゼリー	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	A	I補給 - 922 kcal タンパク質 33.6 g	I補給 - 988 kcal タンパク質 28.7 g	I補給 - 899 kcal タンパク質 33.3 g	I補給 - 1001 kcal タンパク質 28.4 g	I補給 - 947 kcal タンパク質 35.0 g	I補給 - 940 kcal タンパク質 32.0 g	I補給 - 1057 kcal タンパク質 25.7 g
	B	I補給 - 846 kcal タンパク質 30.5 g	I補給 - 936 kcal タンパク質 28.2 g	I補給 - 859 kcal タンパク質 30.8 g	I補給 - 993 kcal タンパク質 28.8 g	I補給 - 847 kcal タンパク質 32.9 g	I補給 - 928 kcal タンパク質 33.8 g	I補給 - 1121 kcal タンパク質 26.2 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



株式会社 魚国総本社