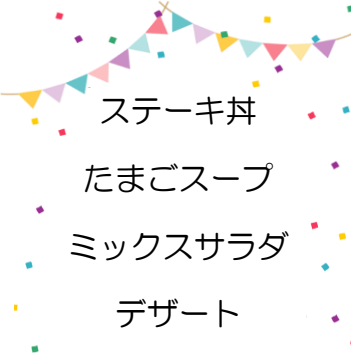


週間献立表



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
		8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
朝食	A (パン)	炒り豆腐	だし巻き卵	ミートオムレツ	シュウマイ	ツナスクランブルエッグ	ミートボール
		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	だし巻き卵	ミートオムレツ	シュウマイ	ツナスクランブルエッグ	ミートボール
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	I補給 - 680 kcal タンパク質 23.2 g	I補給 - 641 kcal タンパク質 22.4 g	I補給 - 641 kcal タンパク質 22.7 g	I補給 - 684 kcal タンパク質 23.7 g	I補給 - 681 kcal タンパク質 22.5 g	I補給 - 698 kcal タンパク質 24.6 g
	B	I補給 - 832 kcal タンパク質 23.4 g	I補給 - 793 kcal タンパク質 22.6 g	I補給 - 793 kcal タンパク質 22.9 g	I補給 - 836 kcal タンパク質 23.9 g	I補給 - 833 kcal タンパク質 22.7 g	I補給 - 850 kcal タンパク質 24.8 g
昼食	A	鯖の胡麻から揚げ	ポークピカタ	冷しぶっかけうどん	ひき肉キーマカレー	牛丼	鶏肉の照り焼き
	B	鯖の味噌マヨ焼き	豚肉と茄子のケチャップ炒め				鶏肉八宝菜
	小鉢	れんこんの明太子炒め	胡瓜とわかめサラダ	A 厚揚げの旨辛炒め B 豆腐の肉味噌炒め	A ジャーマンポテト B アスパラとコーンのサラダ	A がんもどきの含め煮 B 小松菜の錦糸和え	ブロッコリーサラダ
	汁物など	すまし汁	コンソメスープ	ごはん	フルーツゼリー	味噌汁	中華スープ
	A	I補給 - 947 kcal タンパク質 31.1 g	I補給 - 1016 kcal タンパク質 36.8 g	I補給 - 1023 kcal タンパク質 23.4 g	I補給 - 991 kcal タンパク質 24.9 g	I補給 - 1008 kcal タンパク質 34.6 g	I補給 - 917 kcal タンパク質 34.3 g
	B	I補給 - 873 kcal タンパク質 31.4 g	I補給 - 861 kcal タンパク質 30.6 g	I補給 - 978 kcal タンパク質 21.1 g	I補給 - 975 kcal タンパク質 23.8 g	I補給 - 944 kcal タンパク質 31.4 g	I補給 - 824 kcal タンパク質 36.3 g
夕食	A	 ステーキ丼 たまごスープ ミックスサラダ デザート	メンチカツ	アジフライ	豚肉の中華風漬け焼き	鯖のピリ辛味噌煮	
	B		焼き肉炒め		豚キムチ炒め	鯖の塩焼き	
	小鉢		南瓜サラダ	A チンゲン菜と油揚げのナムル B 豚肉と根菜の煮物	海藻サラダ	里芋のそぼろ煮	
	汁物など		味噌汁	味噌汁	わかめスープ	すまし汁	
	A		I補給 - 1044 kcal タンパク質 25.4 g	I補給 - 928 kcal タンパク質 26.3 g	I補給 - 962 kcal タンパク質 34.6 g	I補給 - 911 kcal タンパク質 32.6 g	
	B		I補給 - 984 kcal タンパク質 29.8 g	I補給 - 915 kcal タンパク質 26.3 g	I補給 - 823 kcal タンパク質 31.9 g	I補給 - 882 kcal タンパク質 31.8 g	

よい夏休みをお過ごしください

*献立は仕入れの都合（天候等）により、一部変更になる場合がございます