

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)		日	月	火	水	木	金	土	
		9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	
朝食	A (パン)		ミートオムレツ	ツナじゃが	だし巻き卵	赤ウインナー	鶏肉と野菜の煮物	惣菜パン 菓子パン 牛乳	
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
	B (ご飯)		ミートオムレツ	ツナじゃが	だし巻き卵	赤ウインナー	鶏肉と野菜の煮物		
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
	A		I77kcal - 632 kcal タンパク質 23.3 g	I77kcal - 641 kcal タンパク質 23.9 g	I77kcal - 642 kcal タンパク質 24.3 g	I77kcal - 672 kcal タンパク質 24.1 g	I77kcal - 673 kcal タンパク質 26.3 g	I77kcal - 830 kcal タンパク質 24.1 g	
	B		I77kcal - 799 kcal タンパク質 23.0 g	I77kcal - 808 kcal タンパク質 23.6 g	I77kcal - 809 kcal タンパク質 24.0 g	I77kcal - 839 kcal タンパク質 23.8 g	I77kcal - 840 kcal タンパク質 26.0 g		
昼食	A	鮭のタルタル焼き さっぱり春雨サラダ たまごスープ ごはん	鰹の甘辛揚げ	鶏肉のバター醤油焼き	冷やし温玉ぶっかけうどん	シーフードカレー	ガパオライス		
	B		鯖のごま照り焼き	豚肉のねぎ味噌焼き					
	小鉢		蓮根の塩炒め	厚揚げと根菜の煮物	A かきあげ B 茄子のそぼろ炒め	A ほうれん草とコーンのサラダ B ミックスサラダ	A 温野菜サラダ B 千切り野菜の酢の物		
	汁物など		味噌汁	すまし汁	ごはん	フルーツゼリー	コンソメスープ		
	A		I77kcal - 866 kcal タンパク質 33.2 g	I77kcal - 937 kcal タンパク質 30.8 g	I77kcal - 957 kcal タンパク質 35.9 g	I77kcal - 1128 kcal タンパク質 24.4 g	I77kcal - 963 kcal タンパク質 22.3 g		I77kcal - 838 kcal タンパク質 30.1 g
	B			I77kcal - 902 kcal タンパク質 32.3 g	I77kcal - 1023 kcal タンパク質 37.2 g	I77kcal - 1102 kcal タンパク質 26.0 g	I77kcal - 947 kcal タンパク質 21.8 g		I77kcal - 793 kcal タンパク質 28.9 g
夕食	A	豚肉のかば焼き	ハンバーグ	鯖のカレー風味焼き	豚キムチ炒め	鶏の唐揚げ	鯖の香味煮		
	B			豚肉と筍の炒め物	揚げ魚のトマトソースがけ		八宝菜		鯖の七味焼き
	小鉢	小松菜のおひたし	A アスパラときのこのサラダ B 南瓜サラダ	ビーンズサラダ	海藻サラダ	A オクラの胡麻和え B もやしの辛し和え	海鮮しゅうまい		
	汁物など	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ	けんちん汁	味噌汁		
	A	I77kcal - 956 kcal タンパク質 34.8 g	I77kcal - 953 kcal タンパク質 29.3 g	I77kcal - 918 kcal タンパク質 32.7 g	I77kcal - 813 kcal タンパク質 31.0 g	I77kcal - 1021 kcal タンパク質 27.8 g	I77kcal - 999 kcal タンパク質 34.2 g		
	B	I77kcal - 819 kcal タンパク質 31.5 g	I77kcal - 1010 kcal タンパク質 29.1 g	I77kcal - 884 kcal タンパク質 30.8 g	I77kcal - 830 kcal タンパク質 31.6 g	I77kcal - 1020 kcal タンパク質 27.8 g	I77kcal - 991 kcal タンパク質 33.7 g		

* 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



株式会社 魚国総本社