

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)						
		水	木	金	土	日
		9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
朝食	A (パン)		厚揚げのびり辛炒め	ジャーマンポテト	豆腐ハンバーグ	オムレツ
	B (ご飯)		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A		厚揚げのびり辛炒め	ジャーマンポテト	豆腐ハンバーグ	オムレツ
	B		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
			I補給 - 668 kcal タンパク質 23.5 g	I補給 - 653 kcal タンパク質 21.1 g	I補給 - 668 kcal タンパク質 25.4 g	I補給 - 663 kcal タンパク質 23.8 g
			I補給 - 835 kcal タンパク質 23.2 g	I補給 - 820 kcal タンパク質 20.8 g	I補給 - 835 kcal タンパク質 25.1 g	
昼食	A		ちくわ天うどん	ビーフカレー	麻婆丼	鯖の味噌煮
	B					鮭のねぎ醤油焼き
	小鉢		A いんげんの胡麻和え B 野菜と油揚げのおひたし	A ひじきの五色サラダ B コールスローサラダ	A 胡瓜とわかめサラダ B もやしナムル	カリフラワーサラダ
	汁物など		ゆかりごはん	フルーツゼリー	中華スープ	コンソメスープ
	A		I補給 - 980 kcal タンパク質 22.3 g	I補給 - 1050 kcal タンパク質 27.8 g	I補給 - 891 kcal タンパク質 28.8 g	I補給 - 1030 kcal タンパク質 38.0 g
	B		I補給 - 959 kcal タンパク質 21.7 g	I補給 - 1017 kcal タンパク質 27.0 g	I補給 - 893 kcal タンパク質 29.3 g	I補給 - 834 kcal タンパク質 31.5 g
夕食	A		鶏肉の照り焼き	豚肉のごま醤油焼き	鯖の明太マヨ焼き	牛肉のブルコギ炒め
	B		鶏肉のバーベキューソース炒め	豚肉の旨塩炒め	鯖のガーリック焼き	牛肉の甘辛煮
	小鉢		菜果サラダ	小松菜の白和え	ホタテ風フライ	青菜のおかか和え
	汁物など		コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	A		I補給 - 936 kcal タンパク質 33.2 g	I補給 - 1003 kcal タンパク質 36.1 g	I補給 - 972 kcal タンパク質 35.8 g	I補給 - 912 kcal タンパク質 31.3 g
	B		I補給 - 830 kcal タンパク質 30.6 g	I補給 - 836 kcal タンパク質 31.4 g	I補給 - 955 kcal タンパク質 34.7 g	I補給 - 883 kcal タンパク質 31.7 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