週間献立表 11月

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
		11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝食	A（パン）	厚揚げの炒め煮	肉団子の含め煮	野菜の中華炒め	スクランブルエッグ	じゃが芋のそぼろ煮	チキンナゲット	鶏つくね
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B（ご飯）	厚揚げの炒め煮	肉団子の含め煮	野菜の中華炒め	スクランブルエッグ	じゃが芋のそぼろ煮	チキンナゲット	鶏つくね
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ 775 kcal タンパク質 27.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal タンパク質 29.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706 kcal タンパク質 24.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 787 kcal タンパク質 25.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal タンパク質 25.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 830 kcal タンパク質 27.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 756 kcal タンパク質 28.0 g
	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ 843 kcal タンパク質 23.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 829 kcal タンパク質 25.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 774 kcal タンパク質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 855 kcal タンパク質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal タンパク質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 898 kcal タンパク質 23.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal タンパク質 24.2 g
昼食	A	鮭のマスタード焼き	豚肉と大根の煮物	きつねうどん	チキンカレー	豚スタミナ丼	ささみチーズフライ	鶏肉のバター醤油焼き
	B	チキンソテー	牛肉のプルコギ炒め				鰆の明太マヨ焼き	鰆のごま照り焼き
	小鉢	ビーンズサラダ	白菜の塩昆布和え	A かき揚げ B 茄子の肉はさみ天ぷら	A ブロッコリーと卵のサラダ B レタスとコーンのサラダ	A わかめの酢の物 B 野菜とベーコンのポン酢炒め	豆腐サラダ	もやしとキムチの炒め物
	汁物など	コンソメスープ	味噌汁	わかめご飯	フルーツゼリー	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁
	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ 899 kcal タンパク質 35.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1071 kcal タンパク質 29.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1022 kcal タンパク質 21.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1002 kcal タンパク質 30.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 922 kcal タンパク質 30.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 876 kcal タンパク質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 909 kcal タンパク質 34.0 g
	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ 971 kcal タンパク質 36.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 907 kcal タンパク質 31.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1006 kcal タンパク質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 978 kcal タンパク質 27.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 982 kcal タンパク質 30.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 884 kcal タンパク質 31.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 818 kcal タンパク質 30.6 g
夕食	A	豚肉の香味焼き	鶏の唐揚げ	鯖の生姜煮	鱈のフライ	鶏チャーシュー	鯖のピリ辛味噌煮	味噌かつ
	B	揚げ魚の甘酢あんかけ		鶏肉の味噌炒め	牛肉の甘辛煮	揚げ魚のみぞれがけ	豚肉の旨塩炒め	
	小鉢	南瓜と竹輪の煮物	A じゃが芋のゆかりマヨ和え B カリフラワーとウインナーの炒め物	がんもどきの含め煮	ほうれん草とひじきのツナ和え	ビーフン炒め	千切り野菜の中華風サラダ	A 春雨サラダ B 人参しりしり
	汁物など	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	かきたま汁	すまし汁
	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1001 kcal タンパク質 36.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1052 kcal タンパク質 26.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 910 kcal タンパク質 34.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 997 kcal タンパク質 31.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 945 kcal タンパク質 34.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 879 kcal タンパク質 31.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1109 kcal タンパク質 32.8 g
	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ 881 kcal タンパク質 30.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1009 kcal タンパク質 27.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 868 kcal タンパク質 35.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 981 kcal タンパク質 32.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 954 kcal タンパク質 28.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 842 kcal タンパク質 31.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1087 kcal タンパク質 34.1 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

uniserv 株式会社 魚国総本社