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9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
朝食	A（パン）	スクランブルエッグ	ミートボール	ツナじゃが	マカロニチキン	チーズオムレツ	シュウマイ	もやしチャンプルー
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B（ご飯）	スクランブルエッグ	ミートボール	ツナじゃが	マカロニチキン	チーズオムレツ	シュウマイ	もやしチャンプルー
		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 757 kcal タンパク質 26.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 778 kcal タンパク質 28.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal タンパク質 27.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 743 kcal タンパク質 25.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 765 kcal タンパク質 28.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal タンパク質 25.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 730 kcal タンパク質 24.7 g
	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ 825 kcal タンパク質 22.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 846 kcal タンパク質 24.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 kcal タンパク質 23.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 811 kcal タンパク質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 833 kcal タンパク質 24.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 792 kcal タンパク質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 798 kcal タンパク質 20.9 g
昼食	A	鯖のから揚げ	鰆の金山寺みそ焼き	カレーうどん	豚肉と茄子のピリ辛炒め	麻婆丼	豚肉のかば焼き	鱈のゆかり揚げ
	B	鶏肉のトマト煮	豚肉のくわ焼き		鯖の磯辺焼き		鶏肉のバーベキューソース炒め	鯖の味噌煮
	小鉢	大豆とじゃが芋のサラダ	里芋のそぼろ煮	A 小松菜と油揚げのナムル B キャベツとオクラの和え物	いか天の野菜あんかけ	A もやしとハムの酢の物 B 胡瓜とわかめの胡麻和え	ブロッコリーのマスタード和え	野菜と春雨のごま炒め
	汁物など	コンソメスープ	すまし汁	ごはん	味噌汁	中華スープ	たまごスープ	すまし汁
	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ 956 kcal タンパク質 31.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 850 kcal タンパク質 31.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1100 kcal タンパク質 30.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 963 kcal タンパク質 33.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 884 kcal タンパク質 29.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1040 kcal タンパク質 36.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 931 kcal タンパク質 27.0 g
	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ 854 kcal タンパク質 32.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 998 kcal タンパク質 35.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1075 kcal タンパク質 29.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 906 kcal タンパク質 33.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 881 kcal タンパク質 29.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 899 kcal タンパク質 33.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 950 kcal タンパク質 30.0 g
夕食	A	鮭の七味マヨネーズ焼き	コロッケとハムカツ	鶏肉のマーマレード焼き	ハヤシライス	牛肉のしぐれ煮	アジのフライ	鶏肉のマヨコーン焼き
	B	豚肉の生姜炒め		鰆のソテー		鮭の香味焼き		豚キムチ炒め
	小鉢	筑前煮	A 温野菜サラダ B ほうれん草とコーンのおひたし	ホタテ風フライ	A 卵サラダ B グリーンサラダ	白菜の塩昆布和え	A 竹輪とピーマンのきんぴら B 南瓜のツナマヨ和え	根菜サラダ
	汁物など	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	フルーツゼリー	味噌汁	味噌汁	わかめスープ
	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ 869 kcal タンパク質 33.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1004 kcal タンパク質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1003 kcal タンパク質 38.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1059 kcal タンパク質 28.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 876 kcal タンパク質 29.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 913 kcal タンパク質 25.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1008 kcal タンパク質 34.1 g
	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ 859 kcal タンパク質 32.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 979 kcal タンパク質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 927 kcal タンパク質 34.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1006 kcal タンパク質 26.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 kcal タンパク質 32.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 983 kcal タンパク質 28.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 895 kcal タンパク質 31.7 g

＊献立は仕入れの都合（天候等）により、一部変更になることがございます

uniserv 株式会社 魚国総本社