

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	A (パン)				ミニハンバーグ	ウインナー	オムレツ	ミートボール
					オニオンスープ	わかめスープ	コーンスープ	きのこスープ
	総エネルギー(Kcal)				818	839	844	792
	総たんぱく質(g)				28	28	30	26
	B (ご飯)				ミニハンバーグ	ウインナー	オムレツ	ミートボール
					味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
総エネルギー(Kcal)				875	966	920	857	
総たんぱく質(g)				30	32	28	29	
昼食	主菜A			肉うどん	カツ丼	鶏の照り焼き	鯖の韓国風焼き	オムハヤシ
		総エネルギー(Kcal)		1207	1099	1062	915	897
	総たんぱく質(g)		38	53	57	54	36	
	主菜B			肉うどん	カツ丼	のりごまチキン	アジフライ	オムハヤシ
		総エネルギー(Kcal)		1207	1099	1083	982	897
	総たんぱく質(g)		38	53	49	51	36	
小鉢			かき揚げ	ほうれん草のごま和え	スパゲティサラダ	金平れんこん	コールスローサラダ	
	汁物等		わかめご飯	味噌汁	味噌汁	豚汁	コンソメスープ・ゼリー	
夕食	主菜A			牛肉のスタミナ炒め	チンジャオロースー	豚肉キムチ炒め	鶏肉の塩タレ焼き	さっぱり焼肉
		総エネルギー(Kcal)		1084	837	996	1082	1068
	総たんぱく質(g)		23	31	27	47	27	
	主菜B			牛肉のスタミナ炒め	豚肉の生姜焼き	豚肉の味噌焼き	鶏の唐揚げ	ビーフカツ
		総エネルギー(Kcal)		1084	901	916	1173	985
	総たんぱく質(g)		23	32	32	42	31	
小鉢			ごぼうサラダ	ブロッコリーのかにあんかけ	里芋とイカの煮付	豆腐チャンプル	南瓜のそぼろ煮	
	汁物等		味噌汁	味噌汁	たまごスープ	味噌汁	味噌汁	

※材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。