

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	A (パン)	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース
	総エネルギー(Kcal)	956	881	837	920	901	899	801
	総たんぱく質(g)	16	15	15	16	14	15	14
昼食	主菜A	ビビンバ丼	冷し坦々うどん	サーモンフライタルタルソース	鶏の七味マヨネーズ焼き	天丼	鯖のごま醤油焼き	照り焼きハンバーグ
	総エネルギー(Kcal)	1086	758	1116	1010	919	931	1082
	総たんぱく質(g)	25	24	30	36	26	30	29
	小鉢	揚げシュウマイ	イカリングフライ	ハッシュドポテト	ほうれん草のしらす和え	キャベツの塩昆布和え	麻婆春雨	スパゲティサラダ
	小鉢			ナポリタン	フルーツ		五目卵焼き	切干大根煮
夕食	主菜A	鶏の唐揚げ	豚肉のにんにく醤油焼き	さっぱり焼肉	キーマカレー	焼きそば	油淋鶏	回鍋肉
	総エネルギー(Kcal)	1095	1030	952	987	1074	928	954
	総たんぱく質(g)	38	37	23	31	30	36	25
	小鉢	大豆の煮物	ゴーヤチャンプル	もやしのナムル	野菜サラダ	キャベツメンチ	ほうれん草と炒卵の和え物	中華くらげ
	汁物等	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	プリン	味噌汁	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。