

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6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)	951	903	899	976	887	924	944
	総たんぱく質(g)	16	16	14	16	16	15	16
昼食	主菜A	そばろ丼	鶏肉のタルタルソース焼き	ぶっかけ牛とろろうどん	サケの塩焼き	チキン南蛮丼	メンチカツ	鶏肉の竜田揚げ
	総エネルギー(Kcal)	815	1127	755	975	1401	943	1141
	総たんぱく質(g)	27	38	17	33	42	23	33
	小鉢	キャベツのおかか和え	金平ごぼう	れんこんのはさみ揚げ	チキンナゲット	ほうれん草のごま和え	キャベツとハムのソテー	オムレツ
	小鉢		バンサンスー		ブロッコリーのサラダ		ミートボール	マカロニサラダ
夕食	主菜A	おろしかつ	アジフライ	チキンカレー	牛肉のピリ辛炒め	豚肉の味噌焼き	タンドリーチキン	牛丼
	総エネルギー(Kcal)	1072	1062	1086	978	935	1090	1013
	総たんぱく質(g)	35	53	30	23	32	40	33
	小鉢	竹輪の炒り煮	豚肉の味噌炒め	野菜サラダ	小松菜とあさりの煮浸し	ひじき煮	里芋サラダ	白身魚フライ
	汁物等	味噌汁	きのこスープ	ヨーグルト	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ	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。