

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13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)	941	964	899	894	934	920	948
	総たんぱく質(g)	16	18	15	16	14	15	15
昼食	主菜A	デミカツ丼	チャーハン	鯖の韓国風焼き	照り焼きチキン丼	豚みぞれうどん	エビカツ	チンジャオロースー
	総エネルギー(Kcal)	838	782	1065	901	714	953	1131
	総たんぱく質(g)	20	18	28	31	17	23	28
	小鉢	ほうれん草のナムル	揚げ餃子	ミニハンバーグ	キャベツの胡麻和え	イカの天ぷら	厚焼き卵	肉巻きフライ
	小鉢			ジャーマンポテト			ブロッコリーの塩昆布和え	フルーツ
夕食	主菜A	豚肉の生姜焼き	鶏肉のネギ味噌焼き	カツとじ	ポークカレー	鶏の塩から揚げ	煮込みハンバーグ	のりごまチキン
	総エネルギー(Kcal)	1048	1013	1101	1129	1024	965	1034
	総たんぱく質(g)	35	43	38	27	34	31	32
	小鉢	春雨サラダ	ブロッコリーのかにあんかけ	焼きなす	野菜サラダ	青菜のおひたし	大根サラダ	金平れんこん
	汁物等	味噌汁	中華スープ	味噌汁	ゼリー	味噌汁	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。