

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20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)	921	936	894	951	929	897	908
	総たんぱく質(g)	16	18	17	16	16	15	17
昼食	主菜A	ビビンバ丼	焼き魚おろしかけ	ジャージャー麺	天丼	鮭の南蛮漬け	トンカツ	鶏肉のレモンバジル焼き
	総エネルギー(Kcal)	1065	942	1001	1022	1010	1062	999
	総たんぱく質(g)	25	27	24	26	33	28	32
	小鉢	イカリリングフライ	ピーマンの肉詰めフライ	春巻き		ツナポテトサラダ	金平ごぼう	五目卵焼き
	小鉢		フルーツ			ミートボール	マカロニサラダ	ペペロンチーノ
夕食	主菜A	味噌カツ	親子丼	豚肉キムチ	カレーライス	鶏肉の塩タレ焼き	さっぱり焼肉	豚肉の七味醤油焼き
	総エネルギー(Kcal)	867	884	1030	1237	981	1024	994
	総たんぱく質(g)	29	37	26	27	39	27	35
	小鉢	中華くらげ	ほうれん草のおかか和え	ブロッコリーのゴママヨ和え	野菜サラダ	バンサンスー	ひじき煮or納豆	大根なます
	汁物等	豆腐と青菜のとろみスープ	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。