

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4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)	901	941	960	899	922	904	917
	総たんぱく質(g)	16	18	17	16	16	15	17
昼食	主菜A	ドライカレーピラフ	鶏の七味マヨネーズ焼き	鶏の唐揚げ	デミカツ丼	塩焼きそば	チンジャオロースー	鶏の照り焼き
	総エネルギー(Kcal)	980	1171	1188	965	1180	1001	1074
	総たんぱく質(g)	28	44	35	28	33	31	36
	小鉢	チキンナゲット	コーンツナサラダ	オムレツ	ほうれん草のしらす和え	揚げ餃子	ハムカツ	マカロニサラダ
	小鉢		厚焼き卵	ナポリタン	ミニハンバーグ		ブロッコリーのゴママヨ和え	フルーツ
夕食	主菜A	鶏の唐揚げ葱ソース	おろしかつ	豚肉の塩タレ焼き	ハヤシライス	鶏肉の竜田揚げ	豚肉の味噌焼き	ポークチャップ
	総エネルギー(Kcal)	1094	1131	972	1171	1077	865	1029
	総たんぱく質(g)	40	38	40	35	33	30	36
	小鉢	がんもの煮付け	豆腐チャンプル	ブロッコリーとエビのソテー	野菜サラダ	春雨サラダ	小松菜のカニカマ和え	キャベツとツナのドレッシング和え
	汁物等	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ

※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。