

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11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)	970	909	941	924	933	904	918
	総たんぱく質(g)	16	16	16	18	16	17	16
昼食	主菜A	チキン南蛮丼	ビビンバ丼	鯖の韓国風焼き	オムライス	鮭の南蛮漬け	おろしハンバーグ	ササミチーズカツ
	総エネルギー(Kcal)	1397	1119	1009	931	972	1209	1008
	総たんぱく質(g)	42	25	28	22	33	41	27
	小鉢	ほうれん草のお浸し	春巻き	ミートボール	ミニハンバーグ	麻婆春雨	ツナポテトサラダ	キャベツのおかか和え
	小鉢			ジャーマンポテト		蒸ししゅうまい	肉巻きフライ	フルーツ
夕食	主菜A	牛焼肉風	カレーライス	鶏の明太子マヨネーズ焼き	豚肉のにんにく醤油焼き	鶏肉の塩麹焼き	豚肉のスタミナ炒め	豚肉の胡麻味噌焼き
	総エネルギー(Kcal)	1080	1237	1008	1003	903	944	997
	総たんぱく質(g)	28	27	39	33	36	24	32
	小鉢	ひじき煮	野菜サラダ	大根サラダ	金平れんこん	ほうれん草のごま和え	もやしのナムル	スパゲティサラダ
	汁物等	味噌汁(豆腐)	プリン	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	たまごスープ	わかめスープ

※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。