

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18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)	899	914	961	922	894	909	923
	総たんぱく質(g)	16	17	17	17	15	17	16
昼食	主菜A	そばろ丼	サーモンフライタルタルソース	パエリア	焼きそば	鮭のマヨネーズ焼き	エビチリ	鶏肉の塩タレ焼き
	総エネルギー(Kcal)	922	1019	994	1059	1046	883	1189
	総たんぱく質(g)	27	31	30	23	39	27	38
	小鉢	白身魚フライ	コールスローサラダ	鶏肉のソテー	イカリリングフライ	金平ごぼう	マカロニサラダ	厚焼き卵
	小鉢		ミートボール		わかめご飯	つくね棒	フルーツ	ピーマンの肉詰めフライ
夕食	主菜A	チキンカレー	牛丼	豚肉キムチ炒め	カツとじ	鶏の塩から揚げ	豚肉の生姜焼き	さっぱり焼肉
	総エネルギー(Kcal)	1077	911	1183	1146	1047	951	994
	総たんぱく質(g)	30	29	47	38	34	35	25
	小鉢	野菜サラダ	ほうれん草のしらす和え	ブロッコリーのゴママヨ和え	バンサンスー	切干大根煮	青菜のおひたし	納豆or里芋とイカの煮付
	汁物等	ゼリー	味噌汁	きのこスープ	味噌汁	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。