

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25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	940	919
	総たんぱく質(g)	16	18	17	16	16	15	17
昼食	主菜A	鯖のごま醤油焼き	天丼	混ぜ込みご飯	トンカツ	鶏肉の南蛮漬け	レモンバジルチキン	照り焼きハンバーグ
	総エネルギー(Kcal)	908	987	899	1044	1155	1339	1110
	総たんぱく質(g)	29	26	26	29	40	35	30
	小鉢	鶏の唐揚げ	漬物	ほうれん草のおかか和え	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	ごぼうサラダ	ポパイソテー
	小鉢	ペペロンチーノ			オムレツ	ハッシュポテト	ハムカツ	メンチカツ
夕食	主菜A	豚肉と厚揚げのみそ炒め	マーボー丼	鶏肉のタルタルソース焼き	キーマカレー	豚肉のマヨマスタード焼き	アジフライ	豚肉のくわ焼き
	総エネルギー(Kcal)	1199	813	1065	1103	981	929	996
	総たんぱく質(g)	37	25	40	31	29	32	36
	小鉢	ブロッコリーのサラダ	もやし中華和え	こんにゃくの炒り煮	コールスローサラダ	大根サラダ	牛肉と筍の炒め物	大豆の煮物
	汁物等	わかめスープ	たまごスープ	味噌汁	ヨーグルト	コンソメスープ	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。