

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1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)	940	909	943	899	951	920	941
	総たんぱく質(g)	16	15	16	16	17	16	17
昼食	主菜A	ドライカレーピラフ	焼き魚おろしかけ	選択弁当	照り焼きチキン丼	チャーハン	鶏の唐揚げ	エビカツ
	総エネルギー(Kcal)	996	1040	979	1001	984	1307	985
	総たんぱく質(g)	20	31	25	31	18	39	25
	小鉢	オムレツ	ジャーマンポテト		キャベツの胡麻和え	揚げ餃子	厚焼き卵	ブロッコリーのサラダ
	小鉢		スパゲティサラダ				ウインナー	キャベツとハムのソテー
夕食	主菜A	鶏肉の磯辺揚げ	ハヤシライス	豚肉の七味醤油焼き	ポークチャップ	牛焼肉風	鯖の味噌煮	鶏肉のマヨチーズ焼き
	総エネルギー(Kcal)	998	1024	1048	1043	1048	902	1021
	総たんぱく質(g)	38	32	34	35	26	30	41
	小鉢	がんもの煮付け	野菜サラダ	春雨サラダ	コーンツナサラダ	ほうれん草のナムル	金平れんこん	小松菜とあさりの煮浸し
	汁物等	味噌汁	プリン	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	鶏肉とキャベツのスープ	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。