

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8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	932	910	899	904	963	919
	総たんぱく質(g)	16	18	18	15	17	16	16
昼食	主菜A	鯖の韓国風焼き	塩焼きそば	チキン南蛮丼	混ぜ込みご飯	デミカツ丼	ハンバーグ	サーモンフライタルタルソース
	総エネルギー(Kcal)	966	1206	1397	781	1001	986	1015
	総たんぱく質(g)	30	33	42	26	20	30	26
	小鉢	ミートボール	メンチカツ	ほうれん草のお浸し	キャベツのおかか和え	ほうれん草のしらす和え	金平ごぼう	蒸ししゅうまい
	小鉢	マカロニサラダ(ツナ)	ゆかりご飯				五目卵焼き	フルーツ
夕食	主菜A	豚の蒲焼き	味噌カツ	カレーライス	鶏の唐揚げ	チンジャオロースー	フライドチキン	豚肉の生姜炒め
	総エネルギー(Kcal)	1006	1121	1212	1041	825	971	1074
	総たんぱく質(g)	36	29	26	36	31	30	28
	小鉢	春雨の中華炒め	ブロッコリーのゴママヨ和え	野菜サラダ	もやしのだんご	ブロッコリーのかにあんかけ	里芋とイカの煮付	スパゲティサラダ
	汁物等	味噌汁	たまごスープ	ゼリー	味噌汁	わかめスープ	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。