

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15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	951	899	943	909	930	910
	総たんぱく質(g)	15	17	17	16	16	17	17
昼食	主菜A	ビビンバ丼	鮭のマヨネーズ焼き	そばろ丼	オムライス	焼きうどん	トンカツ	鶏肉のレモンバジル焼き
	総エネルギー(Kcal)	1042	1129	819	931	1099	1021	1013
	総たんぱく質(g)	25	28	27	22	19	29	33
	小鉢	チキンナゲット	ペペロンチーノ	キャベツの塩昆布和え	ミニハンバーグ	ハムカツ	コールスローサラダ	ハッシュドポテト
	小鉢		ジャーマンポテト				ひじき煮	キャベツとハムのソテー
夕食	主菜A	キーマカレー	豚肉のスタミナ炒め	鶏の天ぷら	アジフライ	豚肉の味噌焼き	さっぱり焼肉	回鍋肉
	総エネルギー(Kcal)	1134	1020	1014	949	1009	993	1013
	総たんぱく質(g)	34	27	36	33	37	23	25
	小鉢	野菜サラダ	ブロッコリーのサラダ	大豆の煮物	ハンバンジーサラダ	豆腐チャンプル	大根なます	ハンサンスー
	汁物等	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	豚汁	わかめスープ	味噌汁	たまごスープ

※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。