

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22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	933	899	926	971	909	930
	総たんぱく質(g)	15	16	17	17	18	17	17
昼食	主菜A	チャーハン	鯖の塩焼き	天丼	鶏の七味マヨネーズ焼き	ソースカツ丼	焼きそば	鶏の唐揚げ
	総エネルギー(Kcal)	873	959	973	1112	834	1059	1194
	総たんぱく質(g)	18	39	26	36	19	23	35
	小鉢	春巻き	マカロニサラダ	ほうれん草と炒卵の和え物	ナポリタン	ほうれん草のごま和え	肉巻きフライ	ツナポテトサラダ
	小鉢		つくね棒		フルーツ			オムレツ
夕食	主菜A	鶏の唐揚げ葱ソース	中華丼	豚肉のにんにく醤油焼き	ハヤシライス	すき煮風	のりごまチキン	煮込みハンバーグ
	総エネルギー(Kcal)	1044	985	1062	1024	1226	992	994
	総たんぱく質(g)	35	46	35	32	35	31	36
	小鉢	切干大根煮	フロccoliリーの塩昆布和え	春雨サラダ	野菜サラダ	里芋サラダ	こんにゃくの炒り煮	コーンサラダ
	汁物等	味噌汁	きのこスープ	味噌汁	プリン	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ

※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。