

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29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	897	908
	総たんぱく質(g)	16	18	17	16	16	15	17
	B (ご飯)	ご飯・ジュース	ご飯・ジュース	ご飯・ジュース	ご飯・ジュース	ご飯・ジュース	ご飯・ジュース	ご飯・ジュース
	総エネルギー(Kcal)	709	699	715	754	733	707	711
	総たんぱく質(g)	14	14	15	14	15	16	14
昼食	主菜A	鶏肉の塩タレ焼き	ドライカレーピラフ	照り焼きチキン丼	焼き魚おろしかけ	鶏の唐揚げ	鶏肉の南蛮漬け	メンチカツ
	総エネルギー(Kcal)	1136	845	901	957	1155	1129	890
	総たんぱく質(g)	38	20	31	35	34	36	23
	小鉢	ピーマンの肉詰めフライ	目玉焼き	キャベツの胡麻和え	蒸ししゅうまい	ハッシュドポテト	キャベツとハムのソテー	ウインナー
	小鉢	ペペロンチーノ			厚焼き卵	コールスローサラダ	フルーツ	ほうれん草のしらす和え
	主菜A	おろしかつ	豚肉キムチ炒め	チンジャオロースー	チキンカレー	豚の蒲焼き	鯖の竜田揚げ	鶏肉のネギ味噌焼き
総エネルギー(Kcal)	1066	969	839	1077	1028	1096	1051	
総たんぱく質(g)	36	25	30	30	34	39	41	
夕食	小鉢	厚揚げの煮物	青菜のおひたし	里芋とイカの煮付	野菜サラダ	ごぼうサラダ	春雨の中華炒め	金平れんこん
	汁物等	味噌汁	わかめスープ	たまごスープ	ゼリー	味噌汁	豚汁	野菜スープ

※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。