

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)	4月4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
	総エネルギー(Kcal)					961	940	938
	総たんぱく質(g)					18	18	17
	B (ご飯)					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)					712	715	754
	総たんぱく質(g)					14	15	14
昼食	主菜A				ナポリタン	レモンバジルチキン	とんかつ	ちらし寿司
	総エネルギー(Kcal)				1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)				19	22	33	29
	小鉢				オムレツ	キャベツとハムのソテー	ハッシュドポテト	ほうれん草のごま和え
	小鉢				わかめご飯	切干大根	スパゲティサラダ	
	主菜A				豚肉のスタミナ炒め	煮込みハンバーグ	チンジャオロースー	鶏肉のネギ味噌焼き
総エネルギー(Kcal)				1065	889	1009	1048	
総たんぱく質(g)				36	28	34	43	
夕食	小鉢				ごぼうサラダ	コーンサラダ	もやしのナムル	豆腐チャンプル
	汁物等				味噌汁	コンソメスープ	たまごスープ	わかめスープ

※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。