

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)	4月11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)	958	942	963	974	935	949	951
	総たんぱく質(g)	16	17	18	18	16	17	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)	712	715	733	754	733	715	699
	総たんぱく質(g)	14	15	15	14	15	15	13
昼食	主菜A	ビビンバ丼	チキンカツ	焼きうどん	鯖のごま醤油焼き	鶏の七味マヨネーズ焼き	サーモンフライタルタルソース	鶏肉の竜田揚げ
	総エネルギー(Kcal)	1005	1001	998	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	イカリングフライ	金平れんこん	春巻き	揚げシュウマイ	コールスローサラダ	キャベツの塩昆布和え	ツナポテトサラダ
	小鉢		小松菜のカニカマ和え	雑穀米	ほうれん草のおかか和え	ひじき煮	ジャーマンポテト	ペペロンチーノ
	主菜A	キーマカレー	豚肉の生姜炒め	鶏の塩から揚げ	おろしかつ	豚肉のくわ焼き	鶏肉の塩麹焼き	回鍋肉
総エネルギー(Kcal)	1103	1154	1242	1065	889	1009	1048	
総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43	
小鉢	野菜サラダ	ブロッコリーのゴママヨ和え	がんもの煮付け	マカロニサラダ	春雨の中華炒め	小松菜とあさりの煮浸し	ほうれん草のナムル	
汁物等	ゼリー	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	豆腐と青菜のとろみスープ	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。