

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)	4月18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)	954	962	958	970	939	942	981
	総たんぱく質(g)	16	18	18	17	17	16	18
	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	754	715	699	733	754	712
	総たんぱく質(g)	14	14	15	13	15	14	14
昼食	主菜A	ドライカレーピラフ	そばろ丼	鯖の韓国風焼き	塩焼きそば	チャーハン	鶏肉の南蛮漬け	エビカツ
	総エネルギー(Kcal)	1005	834	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	目玉焼き	キャベツの胡麻和え	金平ごぼう	揚げ餃子	ピーマンの肉詰めフライ	ナポリタン	キャベツとハムのソテー
	小鉢			ミートボール	わかめご飯		ほうれん草のお浸し	厚焼き卵
	主菜A	鶏の照り焼き	豚肉の胡麻味噌焼き	ハヤシライス	鶏の唐揚げ	牛肉のピリ辛炒め	豚肉のにんにく醤油焼き	さっぱり焼肉
総エネルギー(Kcal)	994	1242	1009	1065	889	1009	1048	
総たんぱく質(g)	27	35	28	36	28	34	43	
小鉢	春雨サラダ	ほうれん草とたまごのソテー	野菜サラダ	大豆の煮物	バンサンスー	もずく酢or納豆	ブロッコリーのサラダ	
汁物等	味噌汁	きのこスープ	プリン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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。