

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)	4月25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)	968	951	980	948	935	941	972
	総たんぱく質(g)	18	17	17	18	16	18	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	699	715	754
	総たんぱく質(g)	14	15	15	14	13	15	14
昼食	主菜A	鮭のマヨネーズ焼き	焼きうどん	天丼	オムライス	チキン南蛮丼	おろしハンバーグ	ササミチーズカツ
	総エネルギー(Kcal)	1005	931	1018	1142	1200	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	キャベツのおかか和え	れんこんのはさみ揚げ	小松菜のしらす和え	ウインナー	ほうれん草のごま和え	ごぼうサラダ	切干大根煮
	小鉢	鶏の唐揚げ	ゆかりご飯				ハッシュドポテト	ブロッコリーとエビのソテー
	汁物等	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	たまごスープ	わかめスープ
夕食	主菜A	カツとじ	ポークカレー	豚肉キムチ炒め	牛焼肉風	豚肉の塩タレ焼き	アジフライ	豚肉と厚揚げのみそ炒め
	総エネルギー(Kcal)	1011	1154	1242	1065	988	1009	1048
	総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43
	小鉢	里芋サラダ	野菜サラダ	ブロッコリーの塩昆布和え	卵豆腐	竹輪の炒り煮	麻婆春雨	もやしのナムル
	汁物等	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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。