

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)	5月2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)	940	964	985	956	948	961	957
	総たんぱく質(g)	16	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)	699	754	712	754	715	699	733
総たんぱく質(g)	13	14	14	15	15	13	15	
昼食	主菜A	混ぜ込みご飯	照り焼きチキン丼	焼き魚おろしかけ	とりめし	ナポリタン	トンカツ	レモンバジルチキン
	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	焼き魚	キャベツのカニカマ和え	ミニハンバーグ	ほうれん草のおかか和え	ハムカツ	五目卵焼き	ほうれん草と炒卵の和え物
	小鉢			スパゲティサラダ		雑穀米	ひじき煮	金平れんこん
夕食	主菜A	すき煮風	キーマカレー	タンドリーチキン	豚肉の生姜焼き	鶏の明太子マヨネーズ焼き	チンジャオロースー	ポークチャップ
	総エネルギー(Kcal)	980	1154	1242	1065	980	1009	1048
	総たんぱく質(g)	27	28	35	36	29	34	43
	小鉢	ブロッコリーのゴママヨ和え	野菜サラダ	茄子の揚げ浸し	ツナポテトサラダ	大根とサンマの煮付	ハンサンスー	コーンツナサラダ
	汁物等	味噌汁	ゼリー	味噌汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ

※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。