

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)	5月8日(土)	5月9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	938	949	961	971	980	957
	総たんぱく質(g)	16	18	17	18	18	17	16
	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)	733	754	715	712	754	699	712
	総たんぱく質(g)	15	14	15	14	14	13	14
昼食	主菜A	鶏唐おろしポン酢かけ	サーモンフライタルタルソース	鶏肉の塩タレ焼き	そばろ丼	焼きそば	チキンカツ	鯖の韓国風焼き
	総エネルギー(Kcal)	1005	1010	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	25	28	25	22	33	29
	小鉢	青菜のおひたし	ミートボール	ハッシュドポテト	ほうれん草のしらす和え	春巻き	キャベツとツナのドレッシング和え	ジャーマンポテト
	小鉢	竹輪とこんにゃくの煮物	キャベツとハムのソテー	マカロニサラダ		わかめご飯	オムレツ	ほうれん草のごま和え
	主菜A	牛肉のピリ辛炒め	豚肉の七味醤油焼き	回鍋肉	ハヤシライス	鶏肉の味噌焼き	豚の蒲焼き	豚肉のマヨネーズ焼き
総エネルギー(Kcal)	840	1154	1242	1065	889	1009	1048	
総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43	
小鉢	大豆の煮物	ブロッコリーのサラダ	ほうれん草のナムル	野菜サラダ	がんもの煮付け	小松菜とあさりの煮浸し	春雨の中華炒め	
汁物等	味噌汁	味噌汁	たまごスープ	ゼリー	すまし汁	味噌汁	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。