

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)	5月16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)	960	968	942	949	976	960	951
	総たんぱく質(g)	17	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)	712	733	699	754	715	754	712
	総たんぱく質(g)	14	15	13	14	15	14	14
昼食	主菜A	ビビンバ丼	鶏肉の南蛮漬け	焼きうどん	鮭のマヨネーズ焼き	チャーハン	おろしハンバーグ	鶏の唐揚げ
	総エネルギー(Kcal)	1005	834	941	1142	1001	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	25	28	19	22	33	29
	小鉢	揚げ餃子	切干大根煮	メンチカツ	ミートボール	イカリングフライ	ツナポテトサラダ	コールスローサラダ
	小鉢		厚焼き卵	雑穀米	金平ごぼう		ほうれん草のお浸し	ブロッコリーとエビのソテー
	主菜A	豚肉のスタミナ炒め	ポークカレー	鶏の塩から揚げ	マーボー丼	味噌カツ	鶏の七味マヨネーズ焼き	豚肉のくわ焼き
夕食	総エネルギー(Kcal)	1010	1154	1242	1065	889	1009	1048
	総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43
	小鉢	もずく酢	野菜サラダ	スパゲティサラダ	もやしの中華和え	ブロッコリーのかにあんかけ	こんにゃくの炒り煮	茄子の揚げ浸し
	汁物等	わかめスープ	プリン	味噌汁	たまごスープ	きのこスープ	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。