

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)	5月23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	940	958	978	939	964	968
	総たんぱく質(g)	16	18	17	17	18	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)	715	699	733	754	712	754	715
	総たんぱく質(g)	15	13	15	14	14	14	15
昼食	主菜A	オムライス	天丼	鯖のごま醤油焼き	ナポリタン	照り焼きチキン丼	ササミチーズカツ	サーモンフライタルタルソース
	総エネルギー(Kcal)	1005	1011	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	ウインナー	小松菜のカニカマ和え	鶏の唐揚げ	ピーマンの肉詰めフライ	キャベツの塩昆布和え	ペペロンチーノ	ごぼうサラダ
	小鉢			ほうれん草と炒卵の和え物	ゆかりご飯		キャベツとハムのソテー	ほうれん草のおかか和え
	汁物等							
夕食	主菜A	回鍋肉	豚肉の生姜炒め	チキンカレー	さっぱり焼肉	すき煮風	豚肉の味噌焼き	牛肉のスタミナ炒め
	総エネルギー(Kcal)	994	1154	1242	1065	889	1009	1048
	総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43
	小鉢	バンサンスー	ブロッコリーのゴママヨ和え	野菜サラダ	里芋とイカの煮付	マカロニサラダ	ひじき煮	金平れんこん
	汁物等	味噌汁	味噌汁	ゼリー	わかめスープ	味噌汁	きのこスープ	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。