

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)	5月30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)	958	969	988	964	970	951	962
	総たんぱく質(g)	17	18	17	17	18	16	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	701	720	722	709	754	733
	総たんぱく質(g)	13	15	15	14	14	15	15
昼食	主菜A	ドライカレーピラフ	チキン南蛮丼	焼き魚おろしかけ	とりめし	混ぜ込みご飯	レモンバジルチキン	鮭の照り焼き
	総エネルギー(Kcal)	1005	1101	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	オムレツ	ほうれん草のごま和え	ジャーマンポテト	小松菜のしらす和え	白身魚フライ	こんにゃくの炒り煮	ナポリタン
	小鉢			蒸ししゅうまい			ほうれん草のお浸し	五目卵焼き
	主菜A	鶏肉のマヨチーズ焼き	豚肉のにんにく醤油焼き	ハヤシライス	牛焼肉風	タンドリーチキン	煮込みハンバーグ	鶏肉のネギ味噌焼き
総エネルギー(Kcal)	1100	1154	1242	1065	998	1009	1048	
総たんぱく質(g)	32	30	35	36	28	34	43	
小鉢	麻婆春雨	豆腐チャンプル	野菜サラダ	冷奴卵豆腐	ブロッコリーのサラダ	コーンツナサラダ	がんもの煮付け	
汁物等	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	コンソメスープ	野菜スープ	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。