

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)	6月6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)	969	980	977	968	949	971	983
	総たんぱく質(g)	16	18	16	18	17	17	18
	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)	701	713	711	709	720	754	733
	総たんぱく質(g)	14	15	14	15	15	15	15
昼食	主菜A	選択弁当	そばろ丼	焼きそば	鯖の韓国風焼き	チャーハン	鯖の竜田揚げ	鶏肉の塩タレ焼き
	総エネルギー(Kcal)	1005	998	941	1142	998	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	21	28	23	22	33	29
	小鉢		青菜のおひたし	ハムカツ	鶏の竜田揚げ	揚げ餃子	ミニハンバーグ	コールスローサラダ
	小鉢			雑穀米	切干大根煮		ブロッコリーの塩昆布和え	ハッシュドポテト
	主菜A	チンジャオロースー	豚肉の生姜焼き	鶏の唐揚げ	カレーライス	豚肉のスタミナ炒め	豚肉のマヨマスタード焼き	麻婆豆腐
総エネルギー(Kcal)	1001	1154	1242	1065	1010	1009	1048	
総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43	
小鉢	もやしのナムル	スパゲティサラダ	大豆の煮物	野菜サラダ	バンサンスー	ほうれん草と卵のソテー	もやし中華和え	
汁物等	たまごスープ	味噌汁	味噌汁	プリン	わかめスープ	味噌汁	春雨スープ	

※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。