

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)	6月13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)	973	948	958	961	957	964	970
	総たんぱく質(g)	18	18	17	17	16	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)	699	715	720	726	699	754	733
	総たんぱく質(g)	14	15	16	16	14	15	15
昼食	主菜A	鮭のマヨネーズ焼き	オムライス	ビビンバ丼	鶏肉の南蛮漬け	ナポリタン	おろしハンバーグ	チキンカツ
	総エネルギー(Kcal)	1005	974	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	28	22	33	29
	小鉢	ミートボール	ウインナー・ブロッコリー	ピーマンの肉詰めフライ	ツナポテトサラダ	オムレツ	キャベツとツナのドレッシング和え	ペペロンチーノ
	小鉢	金平ごぼう			ひじき煮	わかめご飯	ブロッコリーとエビのソテー	ごぼうサラダ
	主菜A	カツとじ	油淋鶏	キーマカレー	豚肉キムチ炒め	鶏の明太子マヨネーズ焼き	アジフライ	豚肉の七味醤油焼き
夕食	総エネルギー(Kcal)	1004	1154	1242	1065	889	1009	1048
	総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43
	小鉢	納豆orもずく	ブロッコリーのゴママヨ和え	野菜サラダ	小松菜のカニカマ和え	こんにゃくの炒り煮	牛肉とごぼうの炒め煮	豆腐チャンプル
	汁物等	味噌汁	味噌汁	ゼリー	味噌汁	味噌汁	たまごスープ	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。