

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)	6月20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)	980	973	958	966	976	969	973
	総たんぱく質(g)	16	18	17	17	17	16	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	ドライカレーピラフ	焼きうどん	サーモンフライタルタルソース	とりめし	鯖のごま醤油焼き	トンカツ	レモンバジルチキン
	総エネルギー(Kcal)	1005	1000	997	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	目玉焼き	イカリングフライ	蒸ししゅうまい	ほうれん草のごま和え	ジャーマンポテト	五目卵焼き	スパゲティサラダ
	小鉢		ゆかりご飯	キャベツとハムのソテー		金平れんこん	キャベツのおかか和え	ほうれん草と炒卵の和え物
	主菜A	ポークチャップ	鶏の塩から揚げ	豚肉の生姜炒め	ハヤシライス	豚肉と厚揚げのみそ炒め	鶏肉の塩麹焼き	鮭の照り焼き
夕食	総エネルギー(Kcal)	840	1154	1242	1065	889	1009	1048
	総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43
	小鉢	コーンサラダ	ブロッコリーのサラダ	小松菜とあさりの煮浸し	野菜サラダ	春雨サラダ	がんもの煮付け	肉じゃが
	汁物等	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	たまごスープ	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。