

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)	6月27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)	940	976	954	959	968	953	979
	総たんぱく質(g)	17	18	17	16	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)	711	715	720	709	714	721	700
	総たんぱく質(g)	14	15	16	16	15	16	15
昼食	主菜A	塩焼きそば	チキン南蛮丼	焼き魚おろしかけ	混ぜ込みご飯	照り焼きチキン丼	ササミチーズカツ	アジフライ
	総エネルギー(Kcal)	1005	834	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	キャベツメンチ	青菜のおひたし	竜田揚げ	白身魚フライ	ほうれん草のしらす和え	コールスローサラダ	ナポリタン
	小鉢	雑穀米		ブロッコリーのサラダ			ハッシュドポテト	オムレツ
	主菜A	回鍋肉	さっぱり焼肉	カレーライス	鶏の唐揚げ	煮込みハンバーグ	豚肉の胡麻味噌焼き	鶏の七味マヨネーズ焼き
総エネルギー(Kcal)	840	1154	1242	1065	997	1009	1048	
総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43	
小鉢	ほうれん草のナムル	里芋とイカの煮付	野菜サラダ	春雨の中華炒め	ツナサラダ	茄子の揚げ浸し	もやしのナムル	
汁物等	わかめスープ	味噌汁	プリン	味噌汁	コンソメスープ	かき玉汁	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。