

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	7月4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)	939	944	980	984	965	973	968
	総たんぱく質(g)	16	17	17	18	17	18	16
	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	709	714	709	712	700	718
	総たんぱく質(g)	14	15	15	16	15	14	15
昼食	主菜A	選択弁当	天丼	鮭のマヨネーズ焼き	ナポリタン	そばろ丼	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	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢		キャベツの胡麻和え	ミートボール	ミニハンバーグ	小松菜のカニカマ和え	ごぼうサラダ	ひじき煮
	小鉢			キャベツとハムのソテー	ゆかりご飯		ウインナー	スパゲティサラダ
	主菜A	牛肉のスタミナ炒め	豚肉のにんにく醤油焼き	鶏肉のチリソースかけ	キーマカレー	すき煮風	豚肉のマヨマスタード焼き	麻婆豆腐
総エネルギー(Kcal)	997	1154	1242	1065	1001	1009	1048	
総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43	
小鉢	パンサンスー	マカロニサラダ	大豆の煮物	野菜サラダ	ブロッコリーの塩昆布和え	ほうれん草と卵のソテー	パンバンジーサラダ	
汁物等	たまごスープ	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	コンソメスープ	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。