

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11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	973	958	966	949	968	980
	総たんぱく質(g)	16	18	17	17	17	16	17
	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	焼きうどん	チャーハン	鯖の韓国風焼き	鶏肉の南蛮漬け	オムライス	レモンバジルチキン	サーモンフライタルソース
	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	ハムカツ	揚げ餃子	切干大根煮	ほうれん草のお浸し	ピーマンの肉詰めフライ	ツナポテトサラダ	蒸ししゅうまい
	小鉢	わかめご飯		ジャーマンポテト	金平ごぼう		小松菜のしらす和え	竹輪とこんにゃくの煮物
	主菜A	鶏の塩から揚げ	豚の蒲焼き	ハヤシライス	チンジャオロースー	豚肉の生姜焼き	味噌カツ	鶏肉の薬味焼き
総エネルギー(Kcal)	1104	1154	1242	1065	889	1009	1048	
総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43	
小鉢	豆腐チャンプル	ブロッコリーのかにあんかけ	野菜サラダ	里芋サラダ	納豆or卵豆腐	がんもの煮付け	春雨サラダ	
汁物等	味噌汁	味噌汁	プリン	きのこスープ	味噌汁	野菜スープ	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。