

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18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	969	976	985	981	979	967
	総たんぱく質(g)	17	17	16	18	18	17	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)	715	710	718	820	712	699	714
	総たんぱく質(g)	15	14	16	16	15	14	16
昼食	主菜A	ビビンバ丼	焼きそば	鮭の照り焼き	とりめし	混ぜ込みご飯	チキンカツ	おろしハンバーグ
	総エネルギー(Kcal)	1005	989	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	19	28	19	22	33	29
	小鉢	春巻き	メンチカツ	ミニハンバーグ	ほうれん草のごま和え	鯖フライ・たくあん	コールスローサラダ	五目卵焼き
	汁物等		雑穀米	スパゲティサラダ			ハッシュドポテト	ナポリタン
夕食	主菜A	回鍋肉	油淋鶏	ポークカレー	豚肉の味噌焼き	牛肉のピリ辛炒め	鯖の味噌煮	ポークチャップ
	総エネルギー(Kcal)	999	1154	1242	1065	1001	1009	1048
	総たんぱく質(g)	27	28	35	36	28	34	43
	小鉢	ブロッコリーのゴママヨ和え	金平れんこん	野菜サラダ	もやしのナムル	焼きナス	麻婆春雨	ブロッコリーとエビのソテー
	汁物等	わかめスープ	味噌汁	ゼリー	きのこスープ	味噌汁	かき玉汁	コンソメスープ

※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。