

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	7月24日(土)	7月25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	968	971	964	973	970
	総エネルギー(Kcal)	18	18	17	18	16	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)	701	749	730	737	741	750	749
	総たんぱく質(g)	15	15	15	14	15	16	14
昼食	主菜A	ドライカレーピラフ	天丼	鮭のマヨネーズ焼き	照り焼きチキン丼	アジフライ	ササミチーズカツ	鶏肉の竜田揚げ
	総エネルギー(Kcal)	1005	1101	941	1142	931	1215	1102
	総たんぱく質(g)	29	25	28	19	22	33	29
	小鉢	目玉焼き	キャベツの塩昆布和え	鶏の唐揚げ	キャベツのおかか和え	ミートボール	ペペロンチーノ	オムレツ
	汁物等			ブロッコリーのごま和え		ごぼうサラダ	キャベツとハムのソテー	金平ごぼう
夕食	主菜A	牛焼肉風	豚肉の七味醤油焼き	カツとじ	ハヤシライス	鶏肉の塩麹焼き	豚肉のスタミナ炒め	鯖のごまみそ焼き
	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	マカロニサラダ	小松菜とあさりの煮浸し	ほうれん草のナムル	野菜サラダ	ひじき煮	ハンサンスー	肉じゃが
	汁物等	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	たまごスープ	豆腐と青菜のとろみスープ	きのこスープ

※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。