

4月



## 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	4月9日(日)
朝食	A(パン)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	豆腐チャンプルー	ツナじゃが	厚揚げのそぼろ煮	オムレツ	もやしとベーコンソテー
		コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	総エネルギー(Kcal)	568	594	591	552	566	554	509
	総エネルギー(Kcal)	23	20	22	18	23	20	17
	B(ご飯)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	豆腐チャンプルー	ツナじゃが	厚揚げのそぼろ煮	オムレツ	もやしとベーコンソテー
		味噌汁(大根・しめじ)	味噌汁(もやし)	味噌汁(玉葱)	味噌汁(大根・平天)	味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	味噌汁(玉葱)	味噌汁(大根・しめじ)
総エネルギー(Kcal)	548	569	563	528	538	530	489	
総たんぱく質(g)	18	16	17	14	18	16	12	
昼食	主菜A	鶏肉の照り焼き	鯖のカレームニエル	ちらし寿司	回鍋肉	チキンカツ	ちゃんぽん麺	煮込みハンバーグ
	総エネルギー(Kcal)	996	1117	706	1200	955	1100	812
	総たんぱく質(g)	35	36	22	40	34	32	31
		カップサラダ	カップサラダ	カップサラダ	カップサラダ	カップサラダ	カップサラダ	カップサラダ
	総エネルギー(Kcal)							
	総たんぱく質(g)							
小鉢	ごぼうサラダ	ビーンズサラダ	炊き合わせ	里芋と糸昆布の含め煮	海藻と玉ねぎのサラダ	春巻き	コールスローサラダ	
汁物等	カボチャフライ	厚揚げの味噌炒め	フルーツゼリー	肉巻きフライ	ブロッコリーのチーズ炒め	ご飯	ほうれん草のこく旨炒め	
夕食	主菜A	鯖の竜田揚げ	豚肉のパン粉焼き	ビーフシチュー	白身魚のコーンマヨ焼き	豚肉のマヨポン炒め	油淋鶏	豚バラ大根の炒め煮
	総エネルギー(Kcal)	990	1046	1253	905	909	1004	1092
	総たんぱく質(g)	33	33	27	31	38	34	28
	主菜B				白身魚甘酢あん	豚肉の味噌焼き	チキン中華あんかけ	豚肉のスタミナ炒め
	総エネルギー(Kcal)				882	851	961	1079
	総たんぱく質(g)				31	34	34	28
小鉢	切干大根煮	ポテトサラダ	ミモザサラダ	マカロニソテー	野菜とイカのマリネ	菜の花と人参のピーナッツ和え	里芋の彩りあんかけ	
汁物等	味噌汁(豆腐・玉ねぎ)	味噌汁(大根・揚げ)	コロッケ	味噌汁(もやし・さつま揚げ)	わかめスープ	中華スープ	かき玉汁	

※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。