



# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)
朝食	A(パン)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		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)	561	542	556	582	608	524	563
	総エネルギー(Kcal)	23	17	19	17	20	20	20
	B(ご飯)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		味噌汁(玉ねぎ・えのき)	味噌汁(豆腐・しめじ)	味噌汁(玉ねぎ・揚げ)	味噌汁(玉ねぎ・かぼちゃ)	味噌汁(豆腐・えのき)	味噌汁(もやし・さつま揚げ)	味噌汁(白菜・麩)
総エネルギー(Kcal)	531	494	527	554	582	476	536	
総たんぱく質(g)	18	13	14	12	16	14	12	
昼食	主菜A	鶏しお丼	鯖のセサミフライ	揚げ豚の南蛮だれ	根菜酢鶏	鮭のクリーム煮	かき揚げうどん	ミックスフライ
	総エネルギー(Kcal)	705	1006	909	1038	846	928	987
	総たんぱく質(g)	25	32	28	40	30	24	27
		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
	小鉢	カレー風味ビーフン	小松菜と一口がんもの煮物	じゃが芋の甘辛味噌煮	菜の花の辛子和え	野菜サラダ(マカロニサラダ)	ほうれん草のしらす和え	明太れんこんサラダ
	汁物等		カリカリベーコンのポテトサラダ	キャベツのわさびマヨネーズ和え	竹の子とさつま揚げの煮物✓	ミートコロック	ごはん(小)	もやしとツナの黒コショウ炒め
夕食	主菜A	ポークチャップ	牛肉と野菜のオイスター炒め	チキンソテー	ホキのガーリック焼き	ガリバタチキン	カレー風味の豚天	タンドリーチキン
	総エネルギー(Kcal)	1113	1078	1315	868	786	882	811
	総たんぱく質(g)	30	24	34	26	33	32	34
	主菜B	ポークソテーBBQソース	牛肉のしぐれ煮	鶏肉のおろし煮	ホキのカラシ醤油揚げ	鶏肉の味噌焼き	豚肉の中華炒め	よだれ鶏
	総エネルギー(Kcal)	993	1089	1303	805	781	879	846
	総たんぱく質(g)	30	24	33	23	31	27	44
小鉢	かぼちゃサラダ	春雨とワカメの酢の物	カリフラワーとベーコンソテー	大根カニカマサラダ	ひじきと厚揚げ煮	野菜とイカのマリネ✓	豆腐の野菜あんかけ	
汁物等	コンソメスープ	かき玉汁	味噌汁(玉ねぎ・揚げ)	わかめスープ	味噌汁(豆腐・玉ねぎ)	味噌汁(大根・揚げ)	味噌汁(大根・平天)	

※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。