



# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
朝食	A(パン)	ししゃもフライ	ひじきと野菜たっぷり炒り豆腐	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	ブロッコリーとハムのソテー	だし巻玉子
		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)	613	501	565	506	590	506	482
	総エネルギー(Kcal)	23	19	22	16	21	20	15
	B(ご飯)	ししゃもフライ	ひじきと野菜たっぷり炒り豆腐	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	ブロッコリーとハムのソテー	だし巻玉子
		味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	味噌汁(もやし・さつま揚げ)	味噌汁(玉ねぎ・麩)	味噌汁(キャベツ・麩)	味噌汁(白菜・麩)	味噌汁(豆腐・えのき)	味噌汁(大根・しめじ)
総エネルギー(Kcal)	586	478	532	477	564	479	454	
総たんぱく質(g)	18	15	17	12	17	15	10	
昼食	主菜A	豚肉の香味焼き	牛丼	白身魚のマヨネーズ焼き	鶏肉の2色揚げ	焼きそば	鶏肉とたまごの甘酢煮	揚げ魚のねぎソースかけ
	総エネルギー(Kcal)	883	1079	919	1006	1104	955	1183
	総たんぱく質(g)	35	30	28	39	30	36	30
		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	玉葱とワカメの中華和え	白身魚フライ	ほうれん草のごま和え	洋風旨煮	蒸ししゅうまい	ニンニクの芽ソテー	オーロラサラダ
汁物等	チンゲン菜とエビの炒め物		ナポリタン	ツナポテトドレッシング和え	ごはん	キャベツ和え	たこ焼き	
夕食	主菜A	鯖の磯辺揚げ	鶏肉の七味マヨネーズ焼き	豚塩だれ焼肉	コンソメ仕立てのロールキャベツ	魚の南蛮仕立て	豚カツ(デミソース)	ヤンニョムチキン
	総エネルギー(Kcal)	996	1078	884	871	972	1004	801
	総たんぱく質(g)	27	24	28	27	33	26	32
	主菜B	サワラの味噌煮	鶏肉とコーンのクリーム煮	豚カツ		鮭のタルタル焼き	豚肉キムチ炒め	鶏の唐揚げ
	総エネルギー(Kcal)	957	923	850		950	944	847
総たんぱく質(g)	33	33	29		33	25	35	
小鉢	二色ピーマンとごぼうの金平	春雨サラダ	高野豆腐の含め煮	エビカツ	ポークビーンズ	根菜のマヨサラダ	ほうれん草と炒卵の和え物	
汁物等	すまし汁(なめこ)	コンソメスープ	味噌汁(もやし・揚げ)	ゼリー	味噌汁(もやし・麩)	わかめスープ	味噌汁(大根・揚げ)	

※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。