

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24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
朝食	A(パン)	ポパイソテー	肉団子のケチャップ煮	ジャーマンポテト	豆腐のそぼろあん	ほうれん草オムレツ	アスパラの卵炒め	ブロッコリーとウィンナーソテー
		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)	529	554	566	519	542	526	558
	総エネルギー(Kcal)	18	19	15	18	19	16	17
	B(ご飯)	ポパイソテー	肉団子のケチャップ煮	ジャーマンポテト	豆腐のそぼろあん	ほうれん草オムレツ	アスパラの卵炒め	ブロッコリーとウィンナーソテー
		味噌汁(キャベツ・麩)	味噌汁(キャベツ・揚げ)	味噌汁(もやし・麩)	味噌汁(玉ねぎ・麩)	味噌汁(大根・しめじ)	味噌汁(大根・揚げ)	味噌汁(もやし・麩)
総エネルギー(Kcal)	500	532	541	486	513	504	532	
総たんぱく質(g)	13	15	11	13	15	12	13	
昼食	主菜A	豚肉の蒲焼風	天津飯	鮭の粒マスタード焼き	鶏肉の塩麹焼き	豚肉のピリ辛炒め	山菜うどん	鯖のカレー唐揚げ
	総エネルギー(Kcal)	1167	825	1012	1028	1069	948	1128
	総たんぱく質(g)	24	30	30	34	31	29	32
		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	大根サラダ	餃子	コーンサラダ	ゴボウサラダ	ほうれん草の白和え	ササミチーズフライ	インゲンの辛子マヨネーズ
汁物等	大学芋		メンチカツ	レンコンのはさみ揚げ	マカロニソテー	ごはん	ピーマンと挽肉の炒め物	
夕食	主菜A	ホキのムニエル	トンテキ	鶏肉の甘辛炒め	カレー	鯖の南蛮仕立て	シチュー	豚肉の黒胡麻焼き
	総エネルギー(Kcal)	755	796	827	1017	798	914	911
	総たんぱく質(g)	30	30	29	30	31	33	32
	主菜B	ホキフライ	うまだれ豚肉炒め	鶏肉の明太子マヨ焼き		鯖のもろみ味噌焼き		豚肉の生姜炒め
	総エネルギー(Kcal)	730	781	824		778		965
	総たんぱく質(g)	30	29	33		32		27
小鉢	モヤシとハムサラダ	チーズスパサラダ	春雨の中華和え	ツナサラダ	メンチカツ	カニカマサラダ	温野菜サラダ	
汁物等	味噌汁(豆腐・えのき)	味噌汁(玉ねぎ・麩)	味噌汁(玉葱・揚げ)	プリン	味噌汁(玉ねぎ・麩)	ゼリー	味噌汁(玉ねぎ・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。