

5月



## 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)
朝食	A(パン)	スクランブルエッグ	豚じゃがカレー風味	ほうれん草と卵のソテー	大根と肉団子の煮物	白身魚のフライ	厚揚げとれんこんのオイスター炒め	オムレツ
		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)	552	544	496	537	607	559	557
	総たんぱく質(g)	18	17	16	19	20	18	20
	B(ご飯)	スクランブルエッグ	豚じゃがカレー風味	ほうれん草と卵のソテー	大根と肉団子の煮物	白身魚のフライ	厚揚げとれんこんのオイスター炒め	オムレツ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
総エネルギー(Kcal)	526	522	471	511	584	531	528	
総たんぱく質(g)	14	12	12	15	14	13	16	
昼食	主菜A	鶏肉のレモンバジル焼き	ソースカツ丼	チキングリル オニオンソース	アジの竜田揚げ	味噌野菜ラーメン	豚肉のフリッター	チキン南蛮
	総エネルギー(Kcal)	906	786	948	780	996	841	1008
	総たんぱく質(g)	32	21	34	28	26	28	32
		カップサラダ	カップサラダ					
	小鉢	キャベツとポテトのマヨネーズ和え	蒟蒻と牛蒡の金平	さつまいもの胡麻和え	かぼちゃのマスタードマヨサラダ	焼き餃子	きのこツナのサラダ	じゃが芋の明太和え
汁物等	青梗菜の中華ソテー		ラタトゥイユ	鶏と春雨のピリ辛和え	ご飯	ひじきの炒め煮	ごぼうと竹輪の土佐煮	
夕食	主菜A	豚肉のクリーム煮	タラとピーマンの甘酢炒め	豚肉の照りマヨ炒め	ハヤシライス	鶏肉のピザ焼き	白身魚のカレームニエル	エビクリームコロッケ(副菜)
	総エネルギー(Kcal)	850	724	935	1065	894	672	816
	総たんぱく質(g)	28	24	27	22	36	27	28
	主菜B	ポークソテー	白身魚のチリソース	豚肉のくわ焼き		鶏肉の南蛮漬け	白身魚のケチャップソース	ホタテ風味フライ(副菜)
	総エネルギー(Kcal)	861	711	771		844	754	837
	総たんぱく質(g)	26	24	30		31	26	31
小鉢	マカロニツナサラダ	根菜と小松菜のサラダ	筍とさつま揚げの煮物	コロッケ	ごぼう天の炊き合わせ	野菜サラダ	照り焼きハンバーグ(主菜)	
汁物等	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	海藻サラダ	味噌汁	コンソメスープ	わかめスープ	

※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。