

5月



## 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(土)	5/14(日)
朝食	A(パン)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		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)	552	544	496	537	607	559	557
	総たんぱく質(g)	18	17	16	19	20	18	20
	B(ご飯)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		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	魚の山菜みぞれあん	鯖の香り揚げ	豚肉のマーマレード	鶏ちゃん焼き	魚の胡麻マヨネーズ焼き	ジャージャー麺	豚肉のねぎ塩炒め
	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	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	キャベツとポテトのマヨネーズ和え	がんと里芋煮	玉ねぎサラダ	春雨の酢の物	チキンカツ	いか天の甘酢あん	蒸ししゅうまい
汁物等	青梗菜の中華ソテー	五目金平	大豆の旨煮	さつま芋天	ご飯		ごぼうと竹輪の土佐煮	
夕食	主菜A	豚肉のバター醤油炒め	鶏肉の柚子こしょう焼き	野菜たっぷりカレー	バーベキューチキン	豚肉の野菜あんかけ	チャーハン	魚のムニエルレモンソース
	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	豚肉の胡麻味噌焼き	鶏肉のオイスター炒め		鶏唐おろしほん酢かけ	豚肉の柳川風		白身魚のトマトソースかけ
	総エネルギー(Kcal)	861	711		731	844		837
総たんぱく質(g)	26	24		24	31		31	
小鉢	シュリンプサラダ	南瓜のいとこ煮	グリーンサラダ	里芋サラダ	インゲンのドレッシング和え	春巻き・パンパンジーサラダ	ビーンズサラダ	
汁物等	コンソメスープ	味噌汁(大根・揚げ)	ゼリー	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	

※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。