

5月



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5/15 (月)	5/16(火)	5/17(水)	5/18(木)	5/19(金)	5/20(土)	5/21(日)
朝食	A (パン)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	豆腐チャンプルー	ツナじゃが	厚揚げのそばろ煮	オムレツ	もやしとベーコンのソテー
		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)	580	595	574	486	573	553	520
	総たんぱく質(g)	23	20	21	16	23	20	17
	B (ご飯)	厚焼き卵	ミートボールクリーム煮	豆腐チャンプルー	ツナじゃが	厚揚げのそばろ煮	オムレツ	もやしとベーコンのソテー
		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)	554	569	552	457	543	531	492	
総たんぱく質(g)	19	16	17	11	18	20	12	
昼食	主菜A	鶏の唐揚げ	鮭の韓国風焼き	鮭の蒲焼風	甘辛チキン&マヨソース	豚のネギ味噌丼	醤油ラーメン	鶏肉のパン粉焼き
	総エネルギー(Kcal)	990	847	828	878	904	772	824
	総たんぱく質(g)	34	30	30	34	26	28	33
		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	にんじんサラダ	五目野菜ビーフン	ハムカツ	ブロッコリーのサラダ	白身魚フライ	イカのオイスター炒め	スパゲティナポリタン
汁物等	ひじき煮	カリフラワーのマリネ	中華風酢の物	きのこのきんぴら		ご飯	小松菜とえのきのごま和え	
夕食	主菜A	豚肉のピリ辛ソース	ボルガライス風	ポークカツレツ マスタードソース	鯖のおろし煮	チキンのトマト煮込み	豚肉の竜田揚げ	チンジャオロースー
	総エネルギー(Kcal)	785	1100	772	867	799	985	707
	総たんぱく質(g)	26	33	28	36	31	30	26
	主菜B	豚肉のんにく醤油炒め		味噌カツ	鯖のごま醤油焼き	鶏肉の生姜照焼き		豚肉のマヨマスタード焼き
	総エネルギー(Kcal)	847		799	850	783		808
総たんぱく質(g)	25		29	34	28		27	
小鉢	じゃが芋のタラコ炒め	・ホウレンソウサラダ ・もやしとコーンのカレー和え	エンドウのピーナツ和え	カラフルチンジャオ	サクサクサラダ	・枝豆ポテトサラダ ・きのこベーコンのおろし和え	ひじきの白和え	
汁物等	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	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。