

5月



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5/22 (月)	5/23 (火)	5/24 (水)	5/25 (木)	5/26 (金)	5/27 (土)	5/28 (日)
朝食	A (パン)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		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)	566	542	546	565	614	499	563
	総たんぱく質 (g)	23	17	19	17	21	18	18
	B (ご飯)	豆腐ハンバーグ	野菜のバター炒め	ミートオムレツ	肉じゃが	ウィンナーと野菜の炒め物	ミートボール	ツナスクランブル
		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)	536	520	520	538	582	477	541	
総たんぱく質 (g)	19	12	15	12	16	14	14	
昼食	主菜A	塩焼きそば	鶏肉の磯辺揚げ	鮭のチーズ焼き	そばろ丼	鶏肉のタルタル焼き	豚肉のオイスター炒め	魚の七味マヨ焼き
	総エネルギー (Kcal)	1109	885	775	728	972	1069	835
	総たんぱく質 (g)	35	33	30	23	33	25	26
		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	焼売	キノコとツナサラダ	コーンツナサラダ	野菜サラダ (ごぼうサラダ)	ひじきサラダ	大学芋	コロケ
汁物等	ごはん	小松菜と蒲鉾辛子和え	根菜のごまみそ煮		かぼちゃバターソテー	チンゲン菜とワカメの酢の物	枝豆と春雨のさっぱり和え	
夕食	主菜A	魚の野菜ポン酢	牛肉とこんにゃくの甘辛炒め	チキンカツライス	八宝菜	ホキのごま揚げ	塩だれレモンチキン	ミルフィーユカツ
	総エネルギー (Kcal)	744	822	889	644	731	798	1023
	総たんぱく質 (g)	29	21	31	25	28	28	42
	主菜B	鱈の塩麴焼き	牛肉と根菜の煮もの		豚肉のガーリック焼き	ホキの甘酢あんかけ	チキンのクリーム煮	
	総エネルギー (Kcal)	773	866		752	633	779	
総たんぱく質 (g)	30	22		21	26	30		
小鉢	里芋のそばろ煮	じゃが芋のしゃきしゃき和え	ピーマンのオイスター炒め じゃごとワカメの豆腐サラダ	中華サラダ	もやしとハムのピーナッツ和え	大根とレタスの和風サラダ	がんもの煮付け カリフラワーの甘酢和え	
汁物等	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	ワカメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	

※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。