



# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		5/29 (月)	5/30(火)	5/31(水)	6/1(木)	6/2(金)	6/3(土)	6/4(日)
朝食	A (パン)	ししゃもフライ	豆腐ハンバーグ	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	肉詰めいなりの含め煮	だし巻玉子
		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)	620	612	554	507	600	590	486
	総たんぱく質(g)	22	29	21	16	22	20	15
	B (ご飯)	ししゃもフライ	豆腐ハンバーグ	ミニハンバーグ	和風スクランブル	チキンナゲット	肉詰めいなりの含め煮	だし巻玉子
		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)	586	584	531	480	568	549	460	
総たんぱく質(g)	18	24	17	12	18	15	11	
昼食	主菜A	鶏肉のタッカルビ風	白身魚のピカタ	牛肉のごま焼き	フィッシュカツ丼	肉団子の甘酢煮	ぶっかけ牛とろうどん	アジフライ
	総エネルギー(Kcal)	788	691	953	845	791	1032	868
	総たんぱく質(g)	29	32	24	22	19	21	23
		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	しそ風味サラダ	キャベツの甘酢和え	ごぼうの金平	春巻き	竹輪の磯辺揚げ	タラモサラダ
	汁物等	切干大根のナムル	イカの甘辛炒め	ほたて風味フライ		ほうれん草ともやし中華和え	ごはん	れんこんのおかか炒め
夕食	主菜A	トマト煮込みハンバーグ	豚しゃぶ	鶏肉のオイマヨ炒め	肉豆腐	豚肉の生姜風味揚げ	チキンの和風カレー煮	豚肉の甘辛炒め
	総エネルギー(Kcal)	857	870	932	836	869	895	861
	総たんぱく質(g)	29	34	33	26	31	30	22
	主菜B	メンチカツ		鶏肉の薬味焼き	豚肉の味噌炒め		チキンソテー トマトソース	豚肉のマヨネーズ焼き
	総エネルギー(Kcal)	958		816	855		933	817
	総たんぱく質(g)	25		32	26		33	26
小鉢	マカロニツナサラダ	厚揚げと蒟蒻の味噌煮 フロッキーとハムのソテー	ツナポテトサラダ	春雨の和え物	里芋の土佐煮 大根わかめサラダ	カリカリバーコンサラダ	揚げ茄子のおろし煮	
汁物等	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	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。