

# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 寮食堂

		5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食	A(パン)	ポパイソテー	鮭のタルタル焼き	厚焼玉子	ツナポテトサラダ	ミートボールトマト煮	野菜炒め	パ-ソエッグ
		南瓜のポターージュ	わかめスープ	クラムチャウダー	カレースープ	コンソメスープ	コーンポターージュ	ミネストローネ
	エネルギー (kcal)	786	883	805	862	819	758	881
	蛋白質 (g)	27.7	29.4	29.6	24.1	27.3	29.4	29.2
	B(ご飯)	ポパイソテー	鮭のタルタル焼き	厚焼玉子	ツナポテトサラダ	ミートボールトマト煮	野菜炒め	パ-ソエッグ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー (kcal)	794	896	972	901	946	805	895	
蛋白質 (g)	28.7	32.8	30.5	30.2	36.7	34.2	32.4	
昼食	主菜 A	かうどん	キーマカレー	焼きうどん	鮭のムニエル	ビビンバ丼	チーズハンバーグ	皿うどん
	エネルギー (kcal)	975	1092	1002	991	961	1040	1148
	蛋白質 (g)	33.5	29.6	41.1	35.2	49.1	39.2	40.3
	主菜 B	かうどん	キーマカレー	焼きうどん	まぐろカツ	ビビンバ丼	メンチカツ	皿うどん
	エネルギー (kcal)	975	1092	1003	1005	971	1116	1148
	蛋白質 (g)	33.5	29.6	42.1	34.8	50.1	40.1	40.3
小鉢	かき揚げ	グリーンサラダ	イカリングフライor白身魚フライ	麻婆なす	ゲソ唐揚げorアジフライ	マセドアンサラダ	しゅうまい	
汁物等	白玉団子(きな粉)・わかめご飯	パバロアッシュクリーム	味噌汁	豚汁	中華スープ	味噌汁	中華スープ	
夕食	主菜 A	豚肉のくわ焼き	豚キムチ焼き	チンジャオロース	鶏のスパイスシーグリル	すき煮風	秋刀魚の塩焼き	グリルチキン
	エネルギー (kcal)	998	985	995	957	987	921	986
	蛋白質 (g)	26.1	30.1	38	36.1	34.2	32.5	33.1
	主菜 B	おろしトンカツ	クリームコロッケ	ビーフカツ	フライドチキン	ミックスグリル	サーモフライ	コロッケ2種
	エネルギー (kcal)	1024	1021	1025	1067	1023	983	1008
	蛋白質 (g)	32.2	40.2	35.4	37.6	36.5	33.4	34.8
小鉢	ひじき煮	スパゲティサラダ	ビーフソテー	里芋とイカの煮物	胡瓜とカニカマの酢の物	揚げ出し豆腐	グリーンサラダ	
汁物等	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	豚汁	わかめスープ	

\*仕入れの都合により変更があります。ご了承下さい。

魚国総本社中四国支社