

週間メニュー



津山工業高等専門学校 寮食堂

		5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食	A(パン)	ハッシュドポテト	照り焼きミートボール	竹輪ソテー	野菜とベーコンのソテー	鮭のタルタル焼き	ﾊﾞｰｼﾞｮｴｯｸﾞ	ポパイソテー
		コンソメスープ	コーンポタージュ	カレースープ	オニオンスープ	クラムチャウダー	野菜スープ	ワカメスープ
	総エネルギー (kcal)	908	855	850	857	929	863	752
	蛋白質 (g)	30.3	32.1	30.1	26.6	37.7	29.6	25.6
	B(ご飯)	ハッシュドポテト	照り焼きミートボール	竹輪ソテー	野菜とﾊﾞｰｼﾞｮのソテー	鮭のタルタル焼き	ﾊﾞｰｼﾞｮｴｯｸﾞ	ポパイソテー
		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)	991	865	876	891	958	914	882	
蛋白質 (g)	33.9	30.6	36.7	21.3	38.1	26.8	27.3	
昼食	主菜 A	オムハヤシ	そばろ丼	中華丼	デミカツ丼	鶏肉とろろぶっかけうどん	魚のごま醤油焼き	塩焼きそば
	総エネルギー (kcal)	987	963	1123	1113	911	984	1103
	蛋白質 (g)	46.3	35.9	31.9	33.1	40.3	29.2	32.4
	主菜 B	オムハヤシ	そばろ丼	中華丼	デミカツ丼	鶏肉とろろぶっかけうどん	まぐろカツ	塩焼きそば
	エネルギー (kcal)	987	954	1123	1005	925	1012	1103
	蛋白質 (g)	46.3	35.4	31.9	38.4	38.8	28.5	32.4
小鉢	コールスローサラダ	冷奴	春巻or餃子	マカロニサラダor春雨サラダ	ゲソ唐揚げorイカ天	もずく酢	エビカツorキャベツメンチ	
汁物等	コーヒーゼリー	すまし汁	中華スープ	コンソメスープ	わかめご飯	豚汁	味噌汁	
夕食	主菜 A	肉豆腐	魚ソテーきのこソース	鶏にんにく醤油焼	豚の角煮	タンドリーチキン	バイキング	牛肉野菜巻き
	総エネルギー (kcal)	934	950	956	996	997		994
	蛋白質 (g)	39.5	37.5	31.1	40.1	27.3		27.6
	主菜 B	串カツ	魚タルタル南蛮	鶏の竜田揚げ	クリームコロッケ	油淋鶏		MIXフライ
	総エネルギー (kcal)	1024	1015	1006	1120	1017		1201
	蛋白質 (g)	26.3	35.8	25.2	39.5	41.2		30.5
小鉢	大根サラダ	ロールキャベツ	たけのこの金平	おくら和え物	スパゲティサラダ	ブロッコリーサラダ		
汁物等	味噌汁	豚汁	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		

*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