

週間メニュー



津山工業高等専門学校 寮食堂

		5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食	A(パン)	ポパイソテー	ミニハンバーグ	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	バニラエッグ
		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)	806	904	805	862	819	758	881
	蛋白質 (g)	25.8	30.2	29.6	24.1	27.3	29.4	29.2
	B(ご飯)	ポパイソテー	ミニハンバーグ	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	バニラエッグ
		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	豚肉ピリ辛丼	夏野菜カレー	冷しぶっかけうどん	ビビンバ丼	冷し中華	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	豚肉ピリ辛丼	夏野菜カレー	冷しぶっかけうどん	ビビンバ丼	冷し中華	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	竹輪磯辺揚げor鶏梅しそ天	白身魚フライ	つくね	春雨中華和えor中華クラゲ	餃子	マセドアンサラダ	春巻	
汁物等	白玉団子(きな粉)・わかめご飯	フルーチェ	白玉団子(あんこ)	中華わかめスープ	ゼリー	玉子スープ	中華スープ	
夕食	主菜 A	鶏肉マヨネーズ焼き	豚キムチ焼き	チンジャオロース	すき煮風	鶏のスパイシーグリル	秋刀魚の塩焼き	ポークチャップ
	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	鶏唐おろしポン酢	クリームコロッケ	のりごまチキン	エビフライ	フライドチキン	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	しゅうまい	胡瓜とたこの酢の物	里芋とイカの煮物	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	味噌汁	味噌汁	豚汁	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