

週間メニュー



津山工業高等専門学校 寮食堂

		6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食	A(パン)	ツナポトサラダ	ウインナー	ミートボールクリーム煮	ポークビーンズ	魚のタルタル焼き	ベーコン肉じゃが	イカとキャベツの塩炒め
		コンソメスープ	コーンポタージュ	きのこスープ	ワカメスープ	ミネストローネ	オニオンスープ	南瓜のポタージュ
	総エネルギー (kcal)	796	940	852	768	930	835	752
	蛋白質 (g)	24.3	28.3	25.3	24.2	35.2	25.5	25.7
	B(ご飯)	ツナポトサラダ	ウインナー	ミートボールクリーム煮	ポークビーンズ	魚のタルタル焼き	ベーコン肉じゃが	イカとキャベツの塩炒め
		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)	896	957	969	822	968	913	852	
蛋白質 (g)	35.2	27.7	29.1	20.1	38.5	25.2	29.2	
昼食	主菜 A	ココモコ丼	チキンカツカレー	牛丼	中華丼	醤油豚骨ラーメン	肉団子甘酢あん	魚のムニエル
	総エネルギー (kcal)	1004	1316	946	1007	1031	881	973
	蛋白質 (g)	29.8	38.9	30.5	40.1	56.2	25.1	30.9
	主菜 B	ココモコ丼	チキンカツカレー	牛丼	中華丼	醤油豚骨ラーメン	チズinメンチカツ	イカフライ
	エネルギー (kcal)	1012	1316	948	1007	1036	1003	1132
	蛋白質 (g)	30.9	38.9	30.8	40.1	57.5	28.4	24.8
小鉢	春雨サラダorマカロニサラダ	グリーンサラダ	ほうれん草の和え物or白菜漬	胡麻団子・ザーサイ	しゅうまいor餃子	インゲンツナマヨ和え	麻婆春雨	
汁物等	わかめスープ	クリームコンフェ	温玉・味噌汁	中華スープ	ご飯	春雨中華スープ	味噌汁	
夕食	主菜 A	回鍋肉	鶏肉のマヨチズ焼き	豚肉の七味醤油焼き	牛焼肉風	照り焼きチキン	鶏肉香草パン粉焼き	照り焼きハンバーグ
	総エネルギー (kcal)	952	1019	1061	986	987	1211	995
	蛋白質 (g)	32.4	40.5	1061	38.9	35.6	39.6	31.7
	主菜 B	おろしとんかつ	鶏唐の甘酢ソース	豚肉のフリッター	メンチカツ	鶏梅しそ天ぷら	チキン南蛮	ミルフィーユカツ
	総エネルギー (kcal)	1044	1102	1213	1014	1148	967	1103
	蛋白質 (g)	36.3	43.3	34.8	34.8	34.5	30.7	35.6
小鉢	中華クラゲ	ゴーヤチャンプル	金平ごぼう	海草サラダ	こんにゃくの金平	ビーンズサラダ	オニオンサラダ	
汁物等	味噌汁	すまし汁	かき玉汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	

*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