

# 週間メニュー



津山工業高等専門学校 寮食堂

		6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食	A(パン)	ポパイソテー 南瓜のポターージュ	ミニハンバーグ わかめスープ	厚焼玉子 クラムチャウダー	ツナポテトサラダ カレースープ	ミートボールトマト煮 コンソメスープ	野菜炒め コーンポターージュ	パ-ソエッグ 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 味噌汁	ミニハンバーグ 味噌汁	厚焼玉子 味噌汁	ツナポテトサラダ 味噌汁	ミートボールトマト煮 味噌汁	野菜炒め 味噌汁	パ-ソエッグ 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	スタミナ丼	キーマカレー	冷しぶっかけうどん	チキン南蛮丼	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	971	1040	1148
	蛋白質 (g)	33.5	29.6	41.1	35.2	49.1	39.2	40.3
	主菜 B	スタミナ丼	キーマカレー	冷しぶっかけうどん	チキン南蛮丼	冷し中華	メンチカツ	皿うどん
	エネルギー (kcal)	975	1092	1002	998	971	1116	1148
	蛋白質 (g)	33.5	29.6	42.1	34.8	49.1	40.1	40.3
小鉢	ハカツorピーマン肉詰め	イカリング	アジフライ	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	味噌汁	ゼリー	水ようかん	味噌汁	ゼリー	玉子スープ	中華スープ	
夕食	主菜 A	照り焼きチキン	豚しょうが焼き	チンジャオロース	すき煮風	鶏のスパイシーグリル	ポークチャップ	魚のソテーきのこソース
	エネルギー (kcal)	998	985	995	957	987	897	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	ササミの竜田揚げ	コロッケ2種	サ-モフライタルタルソース
	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	切干大根	スパゲティサラダ	しゅうまい	胡瓜とカニカマの酢の物	里芋とイカの煮物	グリーンサラダ	焼豚	
汁物等	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	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