

週間メニュー



津山工業高等専門学校 寮食堂

		7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食	A(パン)	スパゲティサラダ	オムレツ	照り焼きミートボール	野菜とベーコンのソテー	ウインナー	ミートボールクリーム煮	ポパイソテー
		コンソメスープ	コーンポタージュ	きのこスープ	玉子スープ	クラムチャウダー	わかめスープ	野菜スープ
	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)	魚の塩焼き	オムレツ	照り焼きミートボール	野菜とベーコンのソテー	ウインナー	ミートボールクリーム煮	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	天津飯	カレーうどん	そばろ丼	ハヤシライス	黒胡麻冷し棒々鶏麺	焼魚おろし香味かけ	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	天津飯	カレーうどん	そばろ丼	ハヤシライス	黒胡麻冷し棒々鶏麺	秋刀魚のフライ	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	キムチパンパンジーサラダ	イカフライ	鶏天	白身魚のフライ	春巻or餃子	肉じゃが	ササミチーズフライ	
汁物等	あんドーナツ	夏みかん缶・ご飯	味噌汁	コーヒーゼリー	わかめご飯	味噌汁	味噌汁	
夕食	主菜 A	肉豆腐	魚の韓国風焼き	鶏七味醤油焼	手巻き寿司	レモンハーブグリルチキン	豚肉塩たれ焼	牛肉野菜巻き
	総エネルギー (kcal)	934	950	956	1003	997	957	994
	蛋白質 (g)	39.5	37.5	31.1	39.5	27.3	30.2	27.6
	主菜 B	ミルフィーユカツ	魚タルタル南蛮	鶏の竜田揚げ	手巻き寿司	油淋鶏	串カツ	MIXフライ
	総エネルギー (kcal)	1024	1015	1006	1003	1017	1001	1103
	蛋白質 (g)	26.3	35.8	25.2	39.5	41.2	31.2	30.5
小鉢	大根サラダ	豚肉おろしポン酢	茄子の揚げ煮浸し	チーズ in メンチ	スパゲティサラダ	インゲンピーナツ和え	ブロッコリーサラダ	
汁物等	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	きのこスープ	

*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