

週間メニュー



津山工業高等専門学校 寮食堂

		7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
		月	火	水	木	金	土	日
朝食	A(パン)	玉子焼き	ミートボールトマト煮	ツナポテトサラダ	ウインナー	スパゲティサラダ	野菜炒め	ﾊﾞｰﾝｼﾞｪｯｸ
		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	812	805	862	819	758	861
	蛋白質 (g)	25.8	30.2	30.1	24.1	27.3	29.4	29.2
	B(ご飯)	玉子焼き	ミートボールトマト煮	シシヤモ	ウインナー	イカの照り焼き	野菜炒め	ﾊﾞｰﾝｼﾞｪｯｸ
		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)	823	896	296	901	911	805	895	
蛋白質 (g)	28.7	32.8	30.5	30.2	34.2	34.2	32.4	
昼食	主菜 A	豚丼	キーマカレー	冷しぶっかけうどん	親子丼	冷し中華	チキンソーストマトソース	そば飯
	エネルギー (kcal)	1002	1092	1002	991	971	1040	976
	蛋白質 (g)	33.5	29.6	41.1	35.2	49.1	39.2	40.3
	主菜 B	豚丼	キーマカレー	冷しぶっかけうどん	親子丼	冷し中華	メンチカツ	そば飯
	エネルギー (kcal)	975	1092	1002	998	971	1116	976
	蛋白質 (g)	32.4	29.6	41.1	34.8	49.1	40.1	40.3
小鉢	ﾄﾏﾄorﾋｰﾏﾝ肉詰め	イカリング	天ぷら	竹輪磯辺揚げorイカの天ぷら	餃子・ザーサイ	マセドアンサラダ	春巻	
汁物等	味噌汁	ゼリー	たい焼き	味噌汁	わかめご飯	玉子スープ	中華スープ卵入り	
夕食	主菜 A	鶏の塩タレ焼き	豚しょうが焼き	チンジャオロース	すき煮風	鶏のスパイスグリル	豚肉のくわ焼き	秋刀魚の塩焼き
	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	豚肉ミルフィーユカツ	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	秋刀魚の蒲焼
	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	五目煮豆	ビーフンソテー	肉じゃが	
汁物等	味噌汁	かき玉汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	あさりの味噌汁	

*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