



週間献立表



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

H A L L O W E E N H A L L O W E E N H A L L O W E E N H A L L O W E E N H A L L O W E E N

2026年 (令和8年)		月	火	水	木	金	土	日
		9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
朝食	A (パン)	マカロニクリームチキン	肉じゃが	ミートオムレツ	ウインナー	豆腐チャンプルー	ハムエッグ	鶏つくね
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	マカロニクリームチキン	肉じゃが	ミートオムレツ	ウインナー	豆腐チャンプルー	ハムエッグ	鶏つくね
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	A	I補給 - 685 kcal タンパク質 22.9 g	I補給 - 662 kcal タンパク質 26.1 g	I補給 - 631 kcal タンパク質 23.6 g	I補給 - 688 kcal タンパク質 23.7 g	I補給 - 662 kcal タンパク質 23.8 g	I補給 - 690 kcal タンパク質 25.1 g	I補給 - 659 kcal タンパク質 24.7 g
	B	I補給 - 852 kcal タンパク質 22.6 g	I補給 - 829 kcal タンパク質 25.8 g	I補給 - 798 kcal タンパク質 23.3 g	I補給 - 855 kcal タンパク質 23.4 g	I補給 - 829 kcal タンパク質 23.5 g	I補給 - 857 kcal タンパク質 24.8 g	I補給 - 826 kcal タンパク質 24.4 g
昼食	A	豚肉の中華風漬け焼き	鯖の塩焼き	焼きそば	ハヤシライス	ビビンバ丼	ささみチーズフライ	鯖の蒲焼き
	B	回鍋肉	鯖の生姜煮				鶏肉のマーマレード焼き	揚げ魚のみぞれがけ
	小鉢	わかめと野菜の甘酢和え	蓮根と鶏ひき肉の炒め物	A 春巻き B フルーツカクテル	A 卵サラダ B グリーンサラダ	A 白菜の塩昆布和え B ブロッコリーのごま和え	さつま芋サラダ	ビーフン炒め
	汁物など	たまごスープ	すまし汁	わかめスープ	フルーツゼリー	春雨スープ	コンソメスープ	味噌汁
	A	I補給 - 998 kcal タンパク質 36.3 g	I補給 - 882 kcal タンパク質 31.0 g	I補給 - 1185 kcal タンパク質 26.0 g	I補給 - 1065 kcal タンパク質 30.9 g	I補給 - 910 kcal タンパク質 29.3 g	I補給 - 964 kcal タンパク質 21.0 g	I補給 - 934 kcal タンパク質 32.8 g
	B	I補給 - 862 kcal タンパク質 32.9 g	I補給 - 881 kcal タンパク質 31.1 g	I補給 - 1058 kcal タンパク質 23.9 g	I補給 - 1028 kcal タンパク質 28.0 g	I補給 - 923 kcal タンパク質 30.5 g	I補給 - 914 kcal タンパク質 26.5 g	I補給 - 884 kcal タンパク質 30.1 g
夕食	A	チキンピラフ	鶏肉の竜田揚げ	鮭のマスタード焼き	鶏チャーシュー	鯖のピリ辛味噌煮	豚肉の香味焼き	肉野菜炒め
	B		豚肉の野菜巻きフライ	揚げ魚の甘酢あんかけ	鶏肉の味噌炒め	鯖のごま照り焼き	豚肉とニンニク芽の炒め物	
	小鉢	A 和風ロールキャベツ B 茄子のミートソース和え	青菜ときのこの炒め物	豆腐サラダ	ほうれん草とコーンのおひたし	いか天の野菜あんかけ	がんもどきの含め煮	A 小松菜のピーナツ和え B 大根の中華風サラダ
	汁物など	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	A	I補給 - 758 kcal タンパク質 18.1 g	I補給 - 1073 kcal タンパク質 27.2 g	I補給 - 840 kcal タンパク質 32.2 g	I補給 - 905 kcal タンパク質 34.9 g	I補給 - 953 kcal タンパク質 33.6 g	I補給 - 1038 kcal タンパク質 39.4 g	I補給 - 900 kcal タンパク質 30.8 g
	B	I補給 - 759 kcal タンパク質 18.5 g	I補給 - 953 kcal タンパク質 24.3 g	I補給 - 855 kcal タンパク質 28.5 g	I補給 - 808 kcal タンパク質 32.8 g	I補給 - 906 kcal タンパク質 32.8 g	I補給 - 896 kcal タンパク質 35.1 g	I補給 - 889 kcal タンパク質 29.8 g

*献立は仕入れの都合（天候等）により、一部変更になることがあります



株式会社 魚国総本社