



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
		10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
朝食	A (パン)	炒り豆腐	ししゃもフライ	ジャーマンポテト	だし巻き卵	厚揚げのびり辛炒め	ウインナー	ミートオムレツ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	B (ご飯)	炒り豆腐	ししゃもフライ	ジャーマンポテト	だし巻き卵	厚揚げのびり辛炒め	ウインナー	ミートオムレツ
		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 - 663 kcal タンパク質 23.6 g	I補給 - 688 kcal タンパク質 25.0 g	I補給 - 666 kcal タンパク質 21.6 g	I補給 - 632 kcal タンパク質 23.7 g	I補給 - 666 kcal タンパク質 23.4 g	I補給 - 684 kcal タンパク質 23.1 g	I補給 - 631 kcal タンパク質 23.7 g
	B	I補給 - 830 kcal タンパク質 23.3 g	I補給 - 855 kcal タンパク質 24.7 g	I補給 - 833 kcal タンパク質 21.3 g	I補給 - 799 kcal タンパク質 23.4 g	I補給 - 833 kcal タンパク質 23.1 g	I補給 - 851 kcal タンパク質 22.8 g	I補給 - 798 kcal タンパク質 23.4 g
昼食	A	鰯の甘辛揚げ	鶏肉の照り焼き	醤油ラーメン	シーフードカレー	中華丼	 焼肉パーティー	鯖の七味焼き
	B	鯖のおかかマヨ焼き	鶏肉のタッカルビ炒め					鯖の味噌焼き
	小鉢	小松菜のたくあん和え	ほうれん草のツナマヨ和え	A 春巻 B 焼き餃子	A ひじきの五色サラダ B コールスローサラダ	A チンゲン菜と油揚げの香味和え B ブロッコリーのサラダ		鶏肉と里芋の炒め煮
	汁物など	味噌汁	わかめスープ	ごはん	フルーツゼリー	わかめスープ		すまし汁
	A	I補給 - 851 kcal タンパク質 29.3 g	I補給 - 972 kcal タンパク質 36.2 g	I補給 - 1116 kcal タンパク質 27.0 g	I補給 - 998 kcal タンパク質 24.3 g	I補給 - 822 kcal タンパク質 26.9 g		I補給 - 898 kcal タンパク質 32.5 g
	B	I補給 - 859 kcal タンパク質 30.5 g	I補給 - 971 kcal タンパク質 33.0 g	I補給 - 1067 kcal タンパク質 28.1 g	I補給 - 937 kcal タンパク質 19.6 g	I補給 - 819 kcal タンパク質 27.1 g		I補給 - 898 kcal タンパク質 33.0 g
夕食	A	ポークジンジャー	和風ハンバーグ	鯖の塩焼き	麻婆茄子	チキンカツ	揚げ魚の甘酢あんかけ	カレーコロッケ
	B	ポークチャップ炒め		鯖の生姜煮	豚焼肉炒め	牛肉のソテー	鮭のねぎ醤油焼き	牛肉とピーマンの炒め物
	小鉢	海藻サラダ	A タラモサラダ B 白菜サラダ	もやしの辛し和え	大根と人参の中華和え	ポークビーンズ	野菜とこんにゃくの白和え	マカロニサラダ
	汁物など	コンソメスープ	味噌汁	豚汁	春雨スープ	コンソメスープ	味噌汁	たまごスープ
	A	I補給 - 992 kcal タンパク質 34.4 g	I補給 - 944 kcal タンパク質 30.8 g	I補給 - 862 kcal タンパク質 32.5 g	I補給 - 929 kcal タンパク質 21.7 g	I補給 - 1127 kcal タンパク質 25.3 g	I補給 - 839 kcal タンパク質 28.8 g	I補給 - 1027 kcal タンパク質 21.6 g
	B	I補給 - 945 kcal タンパク質 30.4 g	I補給 - 906 kcal タンパク質 29.8 g	I補給 - 861 kcal タンパク質 32.6 g	I補給 - 926 kcal タンパク質 29.2 g	I補給 - 1100 kcal タンパク質 29.8 g	I補給 - 859 kcal タンパク質 32.1 g	I補給 - 1084 kcal タンパク質 31.9 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