

# 週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝食	A (パン)	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース	パン・ジュース
	総エネルギー(Kcal)	621	692	701	683	761	699	743
	総たんぱく質(g)	10	14	12	11	14	12	14
昼食	主菜A	ササミチーズカツ	豚の蒲焼き	ヒレカツ	鯖の韓国風焼き	チンジャオロースー	照り焼きチキン丼	ポークチャップ
	総エネルギー(Kcal)	936	1128	1106	1089	939	1023	1061
	総たんぱく質(g)	28	36	29	26	30	31	31
	小鉢	オムレツ	キャベツとツナのドレッシング和え	ごぼうサラダ	肉巻きフライ	キャベツメンチ	イカの天ぷら	野菜とハムのソテー
	小鉢	金平ごぼう	ハッシュドポテト	ミートボール	フルーツ	ほうれん草のナムル		フルーツ
夕食	主菜A	牛焼肉風	中華丼	鶏肉のタルタルソース焼き	豚肉の味噌焼き	キーマカレー	アジフライ	マーボー丼
	総エネルギー(Kcal)	1116	1007	1050	925	931	896	1353
	総たんぱく質(g)	25	27	40	32	27	29	34
	小鉢	春雨サラダ	春巻き	小松菜とあさりの煮浸し	胡瓜とかにかまの酢の物	コールスローサラダ	バンバンジーサラダ	もやし中華和え
	汁物等	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	鶏肉とキャベツのスープ	はちみつレモンゼリー	味噌汁	中華スープ

※材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。