

週間メニュー

津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2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)	801	920	799	861	824	904	885
	総たんぱく質(g)	13	11	14	14	13	12	14
昼食	主菜A	鶏の唐揚げ	ソースカツ丼	エビカツ	肉うどん	鶏肉の七味醤油焼き	トンカツ	のりごまチキン
	総エネルギー(Kcal)	1242	834	966	781	949	1036	1102
	総たんぱく質(g)	35	19	30	17	38	25	32
	小鉢	厚焼き卵	ほうれん草のごま和え	キャベツの塩昆布和え	竹輪磯辺揚げ	切干大根煮	ツナポテトサラダ	ポパイソテー
	小鉢	マカロニサラダ		ミニハンバーグ		ブロッコリーとエビのソテー	フルーツ	ミートボール
夕食	主菜A	鮭の南蛮漬け	豚肉のスタミナ炒め	カレーライス	鶏の塩から揚げ	豚肉のピリ辛炒め	牛丼	豚肉の胡麻風味焼き
	総エネルギー(Kcal)	910	993	1237	1060	1057	1012	1044
	総たんぱく質(g)	38	26	27	33	33	33	37
	小鉢	牛肉と筍の炒め物	ひじき煮	野菜サラダ	金平れんこん	冷奴	白身魚フライ	里芋のそぼろ煮
	汁物等	味噌汁	たまごスープ	プリン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜スープ

※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。