

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年03月29日(月)	令和03年03月30日(火)	令和03年03月31日(水)	令和03年04月01日(木)	令和03年04月02日(金)	令和03年04月03日(土)	令和03年04月04日(日)					
朝食	<p>1年生の皆さん、入学おめでとうございます。寮生活もスタートしますね！ 健康で楽しい生活を送るためには、バランスの良い食事は必須です。3食の食事をしっかり摂り、偏食がないよう心掛けてください。</p> <p>また、前年度に引き続き新型コロナウイルスの感染予防対策を行っています。密を避けることや感染経路を無くすことを目的として、提供時間や提供方法に制限を設けたり、換気の為に常に窓を開けています。一人ひとりの行動が、全員を守ることに繋がります。</p> <p>みなさんのご協力のもと、安心安全な提供ができるよう、従業員一丸となって取り組んでまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。</p> <p>なお、食堂に入る際は、手洗いうがい後、アルコールでの手指消毒を必ず行ってください。</p>					ご飯 ミートボール 野菜サラダ うどん のり佃煮 ふりかけ 役員のみ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー（カレー） コーンフロスティ 牛乳 納豆 ふりかけ					
エネルギー						741 kcal	890 kcal					
蛋白質						18.2 g	29.3 g					
脂質						12.2 g	20.3 g					
炭水化物						145.3 g	143.0 g					
食塩						3.9 g	2.1 g					
昼食											ご飯 豚肉とにんにくの芽の炒め物 豆腐の田楽 キウイフルーツ 味噌汁（里芋・わかめ） 役員のみ	おにぎり パン パン グレープジュース 朝食時配布
エネルギー						913 kcal	741 kcal					
蛋白質						36.1 g	12.9 g					
脂質						21.8 g	51.0 g					
炭水化物	135.4 g	106.1 g										
食塩	3.2 g	2.8 g										
夕食						チキンカレー 牛肉コロッケ ツナサラダ 牛乳 役員のみ	ご飯 鮭の塩麴焼き 焼売 ごぼうサラダ 清まし汁（キャベツ・えのき） 牛乳 特選					
エネルギー	1210 kcal	1104 kcal	1204 kcal									
蛋白質	31.2 g	41.0 g	37.8 g									
脂質	38.4 g	37.5 g	40.3 g									
炭水化物	179.8 g	144.6 g	165.1 g									
食塩	4.4 g	2.7 g	3.3 g									
エネルギー	2758 kcal	2835 kcal										
蛋白質	95.3 g	80.0 g										
脂質	71.5 g	111.6 g										
炭水化物	425.3 g	414.2 g										
食塩	9.8 g	8.2 g										



献立は都合により、変更になることがあります。

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年04月05日(月)	令和03年04月06日(火)	令和03年04月07日(水)	令和03年04月08日(木)	令和03年04月09日(金)	令和03年04月10日(土)	令和03年04月11日(日)
朝食	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(こんにやく・揚げ) 味付のり ふりかけ	ご飯、食パン つくねトマト 野菜サラダ コーンスープ 納豆 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(さつま芋・人参) のり佃煮 ピヒダスヨーグルト ふりかけ	ご飯 鰯のみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩) 納豆 ふりかけ	ご飯、ドックパン ウインナー 野菜ソテー(コンソメ) ジュース 味付のり ケチャップ & マスタード ふりかけ	ご飯 鶏ごぼう焼き 野菜ソテー(塩) うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 ロールキャベツ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	688 kcal	964 kcal	667 kcal	794 kcal	826 kcal	725 kcal	832 kcal
蛋白質	20.1 g	27.2 g	17.5 g	33.8 g	19.0 g	22.5 g	23.3 g
脂質	13.4 g	25.7 g	8.8 g	15.4 g	17.7 g	9.3 g	14.6 g
炭水化物	116.4 g	151.4 g	125.4 g	126.8 g	143.7 g	143.3 g	148.1 g
食塩	2.9 g	2.5 g	2.7 g	3.1 g	1.9 g	2.9 g	2.6 g
昼食	ご飯 鰹のチーズ焼き(ホイ乳) 白菜とベーコンみぞれ煮 ポテトサラダ 清まし汁(青梗菜・えのき) 牛乳 New	オムライス シーザーサラダ プリン コンソメスープ	半ライス(ゆかり) かきあげそば 胡瓜とキャベツのマヨ和え ショア	ご飯 鶏の唐揚げ 麻婆春雨 菜の花おかか和え 豚汁	半ライス(菜飯) スパゲティー(ミート) チキンナゲット フルーツポンチ カフェオレ	ご飯 鱈のチリソースがけ アスパラとえびソテー チーズサラダ わかめスープ 牛乳	ご飯 肉厚メンチカツ もやしチャンプルー オレンジ 清まし汁(豆腐・小松菜)
エネルギー	1059 kcal	971 kcal	1099 kcal	1165 kcal	1256 kcal	982 kcal	1024 kcal
蛋白質	40.1 g	26.1 g	28.6 g	46.1 g	38.4 g	40.9 g	30.8 g
脂質	33.4 g	29.3 g	34.6 g	39.9 g	31.4 g	23.8 g	31.0 g
炭水化物	143.3 g	146.1 g	163.3 g	147.6 g	171.9 g	146.7 g	150.1 g
食塩	2.8 g	3.8 g	3.7 g	4.0 g	3.6 g	3.2 g	3.2 g
夕食	半ライス(わかめ) 味噌ラーメン 春巻き ぜんまいナムル	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉の細切り炒め 冷奴 味噌汁(南瓜・かいわれ) 牛乳	ご飯 サムギョブサル風 ひじきと枝豆煮 チョレギ風サラダ 中華スープ	ポークカレー チキンカツ エッグサラダ 牛乳	ご飯 鯖の竜田あんかけ 切干大根ごま炒め キャベツのラー油和え 味噌汁(豆腐・卵)	ご飯 親子煮 南瓜天ぷら マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・なめこ)	ご飯 いかのスタミナ炒め 肉じゃが 豆サラダ 味噌汁(大根・舞茸)
エネルギー	979 kcal	964 kcal	1103 kcal	1174 kcal	945 kcal	1034 kcal	851 kcal
蛋白質	33.5 g	43.7 g	30.4 g	36.9 g	32.3 g	29.6 g	33.7 g
脂質	23.7 g	22.7 g	47.7 g	35.5 g	23.4 g	28.3 g	12.2 g
炭水化物	156.7 g	138.3 g	130.5 g	171.3 g	146.3 g	157.9 g	147.5 g
食塩	4.6 g	4.0 g	4.3 g	4.5 g	4.0 g	3.5 g	4.5 g
エネルギー	2726 kcal	2899 kcal	2869 kcal	3133 kcal	3027 kcal	2741 kcal	2707 kcal
蛋白質	93.7 g	97.0 g	76.5 g	116.8 g	89.7 g	93.0 g	87.8 g
脂質	70.5 g	77.7 g	91.1 g	90.8 g	72.5 g	61.4 g	57.8 g
炭水化物	416.4 g	435.8 g	419.2 g	445.7 g	461.9 g	447.9 g	445.7 g
食塩	10.3 g	10.3 g	10.7 g	11.6 g	9.5 g	9.6 g	10.3 g

献立は都合により、変更になることがあります。

〔栄養メモ〕 ★寮食堂からのお願い★

①提供時間を必ず守ってください。

朝食7:15~8:30、昼食11:45~13:00、夕食17:00~19:00(ただし、休日を除き部活がある寮生は、事前申請をした場合のみ提供時間の延長が可能です)

②おかずは電気の付いているほうから持って行ってください。また、後ろに人がいないときはショーケースの扉を開けてください。(保温、保冷が効かなくなってしまうです。)

③ご飯と汁はおかわり自由です。感染予防対策として、最初に欲しい分を持って行ってください。

④下膳時、湯のみは重ねないで、伏せて並べてください。トレイがいっぱいになったら、下へ降りてください。

①~④はルールの一部ですが、基本になるのでしっかり守って欲しいと思います。まだ、慣れていない1年生は特に、2年生から5年生は見直すつもりで読んでください!

しっかり食べて健康で楽しい生活を送ってください。また、アレルギーの対応は始まっていますが、変更希望がある方は、在校生も含めて申し出てください。

