


WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年04月12日(月)	令和03年04月13日(火)	令和03年04月14日(水)	令和03年04月15日(木)	令和03年04月16日(金)	令和03年04月17日(土)	令和03年04月18日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯、イエローパン オムレツ&ベーコン スムージー(ほうれん草) 小魚アーモンド ふりかけ	ご飯 若鶏しょうゆ揚げ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(卵・白菜) 納豆 ふりかけ	ご飯 あじの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(さつまいも・野菜) 味噌汁(さつまいも・野菜) 味付のり ふりかけ	ハンバーグ&ミニパン、ご飯 ハム 野菜ソテー(ケチャップ) ジュース 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール 野菜サラダ うどん のり佃煮 ふりかけ	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	758 kcal	913 kcal	795 kcal	651 kcal	894 kcal	740 kcal	890 kcal
蛋白質	25.7 g	21.5 g	26.3 g	21.9 g	24.5 g	18.1 g	29.3 g
脂質	17.0 g	27.4 g	20.9 g	7.2 g	16.4 g	12.2 g	20.3 g
炭水化物	120.0 g	141.1 g	121.7 g	120.8 g	158.5 g	145.0 g	143.0 g
食塩	2.4 g	2.0 g	2.1 g	2.7 g	1.6 g	3.9 g	2.1 g
昼食	牛丼 山芋短冊揚げ 白菜のキムチ和え 味噌汁(もやし・かいわれ) ジョア	半ライス(わかめ) しょうゆラーメン 揚げ餃子 もやしの中華あえ 牛乳	ご飯 さんまの南蛮漬け 筑前煮 フルーチェ 味噌汁(豆腐・三つ葉)	ご飯 鶏の焼肉風炒め ウインナーのトマト煮 コーンサラダ かきたま汁 牛乳	さくらごはん えび天ぷら わらびもち黒みつかけ 茶碗蒸し 	ご飯 鶏と五目野菜炒め うずら卵串フライ コールスロー和え 味噌汁(玉ねぎ・里芋)	ご飯 まぐろのステーキカツ 野菜と卵のソテー いんげんの香味和え 味噌汁(豆腐・えのき)
エネルギー	973 kcal	951 kcal	1051 kcal	1134 kcal	930 kcal	1000 kcal	906 kcal
蛋白質	32.5 g	34.9 g	33.0 g	42.2 g	27.9 g	34.1 g	32.6 g
脂質	26.3 g	19.1 g	32.7 g	40.0 g	14.8 g	33.3 g	21.5 g
炭水化物	144.5 g	157.8 g	141.4 g	145.8 g	166.7 g	134.7 g	142.8 g
食塩	3.8 g	6.2 g	3.5 g	4.2 g	2.7 g	3.2 g	3.9 g
夕食	ご飯 鮭のクリームソースかけ ごぼうの洋風金平 海藻サラダ コンソメスープ	ご飯 さばの味噌煮 ビーフソテー やみつき塩キャベツ風 けんちん汁	ねぎ塩豚丼 ひじきのそぼろ煮 大根サラダ 中華スープ ヨーグルト	半ライス(ゆかり) カレーうどん 揚げ出し豆腐 青菜なめ茸和え	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の煮付 春雨サラダ 味噌汁(もやし・しめじ) 牛乳	ご飯 鯖の中華風照焼き 大根と竹輪の煮物 りんご 味噌汁(小松菜・揚げ) 牛乳	ご飯 ポークジンジャー ジャーマンポテト レタスサラダ コンソメスープ
エネルギー	976 kcal	1042 kcal	1211 kcal	919 kcal	1120 kcal	983 kcal	994 kcal
蛋白質	35.2 g	34.8 g	38.8 g	28.0 g	39.7 g	40.9 g	32.9 g
脂質	29.0 g	34.7 g	47.6 g	21.3 g	33.7 g	24.7 g	33.0 g
炭水化物	138.2 g	139.7 g	148.5 g	197.4 g	161.1 g	142.4 g	132.9 g
食塩	4.4 g	4.1 g	4.5 g	5.3 g	4.0 g	3.5 g	3.1 g
エネルギー	2707 kcal	2906 kcal	3057 kcal	2704 kcal	2944 kcal	2723 kcal	2790 kcal
蛋白質	93.4 g	91.2 g	98.1 g	92.1 g	92.1 g	93.1 g	94.8 g
脂質	72.3 g	81.2 g	101.2 g	68.5 g	64.9 g	70.2 g	74.8 g
炭水化物	402.7 g	438.6 g	411.6 g	464.0 g	486.3 g	422.1 g	418.7 g
食塩	10.6 g	12.3 g	10.1 g	12.2 g	8.3 g	10.6 g	9.1 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〕 ★「いただきます」と「ごちそうさま」を言っていますか？★

食事の一番大切なマナーは「いただきます」と「ごちそうさま」の一言です。当たり前じゃん！と思った人は安心して下さい。当たり前のことですが、中には言っていない人もいます。現代は「いただきます」と「ごちそうさま」が言えない人が増えているそうです。今、日本では「飽食の時代」と言われています。コンビニやスーパーに行けばかんたんに食べたいものを手に入れることができます。そのために、食べ物に対するありがたみを忘れがちなのです。「食べることのありがたみ」を忘れず、感謝して食べることが、大切な食事のマナーだと思います。大きな声ではなかなか言いにくいときもあると思います。そんなときは、小さい声でも「いただきます」と「ごちそうさま」と言しましょう。

