

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年06月28日(月)	令和03年06月29日(火)	令和03年06月30日(水)	令和03年07月01日(木)	令和03年07月02日(金)	令和03年07月03日(土)	令和03年07月04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(たまねぎ・みつば) 味付のり ふりかけ	ご飯、ロールパン つくねトマト 野菜サラダ ポタージュスープ 納豆 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(もやし・にんじん) のり佃煮 ピヒダスヨーグルト ふりかけ	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(かぼちゃ・ブナビー) 納豆 ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウィンナー 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	656 kcal	968 kcal	687 kcal	698 kcal	826 kcal	725 kcal	794 kcal
蛋白質	18.2 g	28.0 g	21.3 g	27.3 g	19.0 g	22.5 g	22.6 g
脂質	10.0 g	25.3 g	10.4 g	10.2 g	17.7 g	9.3 g	14.4 g
炭水化物	118.3 g	152.5 g	123.3 g	120.7 g	143.7 g	143.3 g	139.7 g
食塩	2.9 g	2.4 g	2.8 g	4.0 g	1.9 g	2.9 g	2.4 g
昼食	ご飯 かじきのステーキ野菜トマトソース ジャーマンポテト 白菜のわさび和え コンソメ(キャベツ・人参)	ご飯 豚しゃぶ温野菜添え さつま揚げとぜんまいの炒り煮 オレンジ 味噌汁(豆腐・しいたけ) ジョア	いなりずし そば 鶏肉の天ぷら 寒天みつつまめ 牛乳	メキシカンサラダライス ビッグ肉だんご ブッシュメイト & チョコ コンソメスープ	半ライス(ゆかり) 焼きそば 卵ロール 豆サラダ カフェオレ	ご飯 さわらの照焼き カレービーフソテー 白菜の香味和え 味噌汁(豆腐・キャベツ)	ご飯 鶏のキムチ炒め 高野豆腐の煮付け(昆布) スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜・なめこ)
エネルギー	859 kcal	1111 kcal	894 kcal	1088 kcal	891 kcal	840 kcal	1017 kcal
蛋白質	35.1 g	35.2 g	37.8 g	31.6 g	32.4 g	33.2 g	35.0 g
脂質	16.0 g	36.5 g	33.2 g	40.2 g	20.5 g	18.8 g	28.8 g
炭水化物	138.5 g	154.2 g	109.8 g	145.8 g	137.6 g	126.6 g	146.4 g
食塩	3.8 g	2.8 g	2.9 g	6.1 g	3.5 g	3.3 g	4.4 g
夕食	半ライス(わかめ) 味噌ラーメン 豚串かつ 大根とハムのひらひらサラダ 牛乳	鯛の蒲焼き丼 しらたきの金平 チキンサラダ 味噌汁(じゃがいも・チゲン菜)	ご飯 さばの味噌煮 野菜炒め ちくわとわかめの酢の物 清まし汁(はんぺん・まいたけ)	ご飯 ポークソテー塩だれ 白菜のあっさり煮浸し 生野菜サラダ 味噌汁(大根・こんにやく) 牛乳	ご飯 ｲｶﾘﾝｸﾞ & 黒ﾊﾙﾊﾞﾝﾌﾗｲ 大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(さつま芋・揚げ)	ご飯 豚肉とにんにくの芽の炒め物 コーンコロケ ハムサラダ 味噌汁(もやし・麩) 牛乳	ご飯 白身魚の磯辺天 ごぼうと豚肉の炒め煮 オクラとトマトのボン酢和え 味噌汁(卵・かいわれ)
エネルギー	1106 kcal	999 kcal	977 kcal	1106 kcal	953 kcal	1146 kcal	852 kcal
蛋白質	38.3 g	33.6 g	34.0 g	40.6 g	25.7 g	40.4 g	35.4 g
脂質	40.1 g	29.8 g	30.9 g	38.2 g	23.7 g	39.3 g	16.3 g
炭水化物	147.3 g	143.6 g	133.0 g	142.7 g	154.7 g	151.2 g	132.5 g
食塩	4.1 g	4.1 g	3.7 g	2.9 g	4.0 g	4.3 g	3.5 g
エネルギー	2621 kcal	3078 kcal	2558 kcal	2892 kcal	2670 kcal	2711 kcal	2663 kcal
蛋白質	91.6 g	96.8 g	93.1 g	99.5 g	77.1 g	96.1 g	93.0 g
脂質	66.1 g	91.6 g	74.5 g	88.6 g	61.9 g	67.4 g	59.5 g
炭水化物	404.1 g	450.3 g	366.1 g	409.2 g	436.0 g	421.1 g	418.6 g
食塩	10.8 g	9.3 g	9.4 g	13.0 g	9.4 g	10.5 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〕 熱中症に注意しよう

まだまだ雨の日が多くじめじめした陽気が続きますが、気温が上がり熱中症が起きやすい季節となりました。そのため水分補給や休息などの予防策が必要です。ハードな運動をする学生は特に注意が必要です。予防策としては、以下の5点に注意してみてください。

1. 運動前には内臓(胃)の負担にならない程度に、できるだけ多くの水分を摂りましょう。
2. 発汗によって失った水分の補給はこまめにとることが大切です。のどが渇いてからでは手遅れです！時間を決めて水分補給をしましょう。
3. 水分補給と一緒に塩分、当分を摂りましょう。お茶やミネラルウォーターよりも、ポカリスエットやスポーツ飲料などが良いでしょう。ただし、摂りすぎには注意して下さい。
4. 体感温度を下げる方法として、日射を防ぐ、衣類は通気性が良く汗を乾かしやすいウェアにする、扇風機や冷房を使う、などの工夫をしましょう。」
5. 睡眠、休息を十分にとりましょう。

