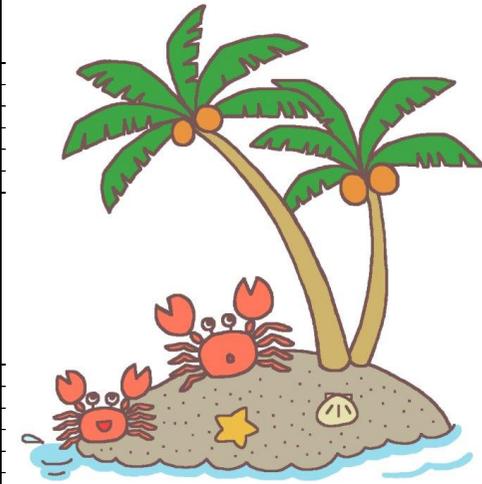


WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年07月12日(月)	令和03年07月13日(火)	令和03年07月14日(水)	令和03年07月15日(木)	令和03年07月16日(金)	令和03年07月17日(土)	令和03年07月18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(大根・わかめ) 味付のり ふりかけ	ご飯、イエローパン 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 さつま揚げ 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(卵・えのき) のり佃煮 ビヒダスヨーグルト ふりかけ	ご飯 鮭の塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ハンズパン ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) ジュース 味付のり プロセスチーズ ふりかけ	ご飯 鶏と蓮根の照焼 野菜ソテー(塩) 味噌汁(白菜・麩) ふりかけ	
エネルギー	656 kcal	977 kcal	672 kcal	777 kcal	822 kcal	609 kcal	kcal
蛋白質	18.0 g	27.3 g	21.5 g	30.6 g	25.2 g	16.1 g	g
脂質	10.5 g	26.3 g	7.9 g	19.0 g	16.0 g	5.6 g	g
炭水化物	117.3 g	154.3 g	125.3 g	116.1 g	139.5 g	119.1 g	g
食塩	2.9 g	2.4 g	3.0 g	3.3 g	3.4 g	2.8 g	g
昼食	半ライス(ゆかり) 冷し中華 大餃子 もやしの磯和え	 	ご飯 チーズカツ&豚串カツ スパンテー(明太子) ストロベリークラッシュ チゲスープ	ジャンバラヤ  豚しゃぶサラダ とうもろこし 清まし汁(豆腐・かいわれ) 牛乳	半ライス(わかめ) とんこつラーメン ジャージャー豆腐 山菜と切干大根ナムル カフェオレ		
エネルギー	923 kcal	976 kcal	1160 kcal	1229 kcal	980 kcal		
蛋白質	30.8 g	45.0 g	29.2 g	47.7 g	38.3 g		
脂質	16.0 g	26.1 g	30.0 g	46.7 g	22.2 g		
炭水化物	161.3 g	136.9 g	187.0 g	146.9 g	154.8 g		
食塩	4.4 g	4.4 g	4.4 g	4.8 g	4.6 g		
夕食	ご飯 イカのピリ辛炒め さつま芋天ぷら フルーツポンチ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 牛乳	ハッシュドポーク チキンナゲット コールスローサラダ	半ライス(菜飯) 冷やしおろしそば 五目豆 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 ミートオムレツ ひじきとベーコン煮 キャベツの香味和え コンソメスープ	ご飯 鯖の照焼き 野菜と卵のソテー 春雨サラダ 味噌汁(里芋・こんにやく)		
エネルギー	1134 kcal	1074 kcal	1051 kcal	889 kcal	1043 kcal		
蛋白質	35.6 g	25.7 g	35.6 g	22.2 g	30.3 g		
脂質	26.4 g	32.4 g	26.9 g	23.7 g	39.9 g		
炭水化物	182.4 g	139.7 g	166.6 g	142.5 g	131.9 g		
食塩	3.4 g	4.7 g	4.3 g	3.7 g	3.4 g		
エネルギー	2713 kcal	3027 kcal	2883 kcal	2895 kcal	2845 kcal	609 kcal	kcal
蛋白質	84.4 g	98.0 g	86.3 g	100.5 g	93.8 g	16.1 g	g
脂質	52.9 g	84.8 g	64.8 g	89.4 g	78.1 g	5.6 g	g
炭水化物	461.0 g	430.9 g	478.9 g	405.5 g	426.2 g	119.1 g	g
食塩	10.7 g	11.5 g	11.7 g	11.8 g	11.4 g	2.8 g	g



献立は都合により、変更になることがあります。

今年の土用の丑の日は7月28日(月)ですが、休業期間中なので、13日(火)に提供します。うなぎは、栄養価の高い食材として知られていますが、特に豊富に含まれている栄養素であるビタミンAは、皮膚や目、口、鼻、のど、肺、内臓などの粘膜を健康に保つ効果があります。また、皮膚の上皮細胞の入れ替わりを活性化するので、美肌・美容の効能も期待できます。次に注目すべき栄養素は、ビタミンB1・B2です。これらは糖質をエネルギーに変える働きがあり、ジュースやアイスなど糖質を多くとる夏場には、夏バテ対策としてとても優れています。

7月の提供は17日(土)朝食までです。

いよいよ待ちに待った夏期休業ですね!! くれぐれも、脱水症、熱中症、夏バテには気をつけ、体調管理をしっかり行ってくださいね!

