

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年01月11日(月)	令和03年01月12日(火)	令和03年01月13日(水)	令和03年01月14日(木)	令和03年01月15日(金)	令和03年01月16日(土)	令和03年01月17日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 納豆・ふりかけ	ご飯、食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(塩) パンブキンスープ ヨーグルト ふりかけ	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) ふりかけ	ご飯 ミニチキン南蛮 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 納豆・ふりかけ	ハンズパン、ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) ホットココア プロセスチーズ ふりかけ	ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜サラダ うどん ふりかけ	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜ソテー(カレー) フルグラ 牛乳 ふりかけ
エネルギー	706 kcal	861 kcal	640 kcal	706 kcal	886 kcal	635 kcal	911 kcal
蛋白質	24.2 g	21.7 g	19.3 g	24.2 g	29.3 g	15.3 g	25.2 g
脂質	12.6 g	18.6 g	4.7 g	10.3 g	21.7 g	4.6 g	17.5 g
炭水化物	118.7 g	146.5 g	125.4 g	124.6 g	140.5 g	138.9 g	157.2 g
食塩	2.4 g	2.9 g	3.9 g	2.9 g	3.1 g	2.7 g	2.5 g
昼食	ご飯 鰯のムニエル ちくわの磯部揚げ オクラと胡瓜の中華サラダ 味噌汁(こんにやく・水菜)	キーマカレー+ナン チキンカツ コールスローサラダ カルシム	半ライス(ゆかり) ほうとう がぶうまハムカツ 青菜おかか和え	ご飯 鯖の塩焼き 生揚げの煮付け 白菜の浅漬け風 味噌汁(小松菜・しめじ)	ご飯 かに玉麻婆あん 揚げ焼売 海藻サラダ 味噌汁(さつまいも・みつば)	ご飯 鶏の甘辛炒め 湯豆腐(中華だれ) スパゲティサラダ 味噌汁(大根・揚げ) 牛乳	ご飯 かじきの照り焼き 肉じゃが キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(豆腐・葉だいこん)
エネルギー	858 kcal	1182 kcal	1161 kcal	809 kcal	1010 kcal	1180 kcal	804 kcal
蛋白質	33.0 g	33.6 g	44.4 g	34.0 g	24.6 g	42.1 g	38.8 g
脂質	21.0 g	32.2 g	41.3 g	17.7 g	34.6 g	40.6 g	7.9 g
炭水化物	128.7 g	182.8 g	196.5 g	122.9 g	144.1 g	153.4 g	137.4 g
食塩	3.2 g	4.0 g	6.6 g	3.6 g	4.7 g	4.2 g	3.6 g
夕食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 里芋の田楽 レタスサラダ 清まし汁(麩・まいたけ) 牛乳	ご飯 魚フライ 蓮根と豚の炒め煮 フルーツヨーグルト和え 味噌汁(豆腐・ごぼう)	ご飯 豚肉の豆板醤焼き アスパラとえび炒め グリーンサラダ 清まし汁(大根・人参) ジョア	 Spesial menu 	半ライス(わかめ) しょうゆタンメン 五目煮 もやしのキムチ和え 牛乳	ご飯 さんまのフライ 野菜と卵のソテー りんご 味噌汁(豚・えのきたけ)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き たこやき コーンサラダ 清まし汁(法蓮草・まいたけ)
エネルギー	1150 kcal	1018 kcal	1066 kcal	1626 kcal	800 kcal	1087 kcal	1082 kcal
蛋白質	42.6 g	28.1 g	44.9 g	52.2 g	35.7 g	37.1 g	36.7 g
脂質	41.9 g	21.6 g	33.3 g	63.0 g	18.7 g	42.7 g	36.3 g
炭水化物	141.3 g	153.9 g	138.9 g	206.0 g	123.9 g	130.3 g	143.5 g
食塩	2.6 g	3.1 g	3.1 g	5.0 g	5.7 g	2.2 g	5.7 g
エネルギー	2714 kcal	3061 kcal	2867 kcal	3141 kcal	2696 kcal	2902 kcal	2797 kcal
蛋白質	99.8 g	83.4 g	108.6 g	110.4 g	89.6 g	94.5 g	100.7 g
脂質	75.5 g	72.4 g	79.3 g	91.0 g	75.0 g	87.9 g	61.7 g
炭水化物	388.7 g	483.2 g	460.8 g	453.5 g	408.5 g	422.6 g	438.1 g
食塩	8.2 g	10.0 g	13.6 g	11.5 g	13.5 g	9.1 g	11.8 g

献立は都合により、変更になることがあります。

しょうがの健康効果

しょうがの辛み成分 (ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロン) → 血行を促進、体を温める、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働き また、強い殺菌力があります。

しょうがの香り成分 → 食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあります。

これらの辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果があります。しょうがは、中国では漢方薬として用いられ、生のしょうがを生姜(しょうきょう)、乾燥したものを乾姜(かんきょう)と呼び、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが挙げられています。健康増進、美容促進、ダイエットに、また血の巡りが悪い方におすすめの食材です。

