

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和3年01月18日(月)	令和3年01月19日(火)	令和3年01月20日(水)	令和3年01月21日(木)	令和3年01月22日(金)	令和3年01月23日(土)	令和3年01月24日(日)
朝食	ご飯 ミートボール 野菜サラダ 味噌汁(たまねぎ・わかめ) 納豆・ふりかけ	ご飯、ロールパン オムレット&ベーコン スムージー(人参) ふりかけ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) ふりかけ	ご飯 ししやも 野菜サラダ 味噌汁(大根・かいわれ) 納豆・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 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(ソース) うどん ふりかけ	ご飯 ロールキャベツ 野菜サラダ コーンフロスティ 牛乳 ふりかけ
エネルギー	812 kcal	925 kcal	641 kcal	718 kcal	826 kcal	658 kcal	870 kcal
蛋白質	24.4 g	19.4 g	17.4 g	25.9 g	16.4 g	16.4 g	22.0 g
脂質	16.5 g	26.1 g	10.0 g	14.8 g	10.4 g	8.3 g	13.2 g
炭水化物	137.5 g	149.8 g	115.4 g	115.6 g	162.4 g	134.6 g	139.4 g
食塩	3.5 g	2.1 g	2.1 g	2.4 g	1.3 g	2.5 g	2.7 g
昼食	ご飯 赤魚の煮付け 豚と野菜の塩だれ炒め ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう) ジョア	半ライス(菜めし) 油そば風 南瓜の煮付 フルーツ寒天 New	ハントんライス風 FEF ウィンナーソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 チーズダッカルビ New 春巻き チョレギ風サラダ わかめスープ	かきあげ丼 ひじきと大豆の煮付 アセロラゼリー 豚汁 牛乳	ご飯 海鮮野菜炒め れんこんの煮物 インゲンの香味和え 味噌汁(さつま芋・キャベツ)	ご飯 豚の塩麹焼き 高野豆腐の卵とじ 大根とハムのひらひらサラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ)
エネルギー	998 kcal	773 kcal	1357 kcal	1252 kcal	1167 kcal	794 kcal	1084 kcal
蛋白質	41.8 g	28.1 g	39.3 g	43.7 g	30.2 g	31.9 g	47.0 g
脂質	20.6 g	5.9 g	61.2 g	53.4 g	38.3 g	8.9 g	36.8 g
炭水化物	155.5 g	152.4 g	157.5 g	139.5 g	169.8 g	142.3 g	132.0 g
食塩	3.2 g	4.2 g	6.4 g	3.5 g	4.0 g	3.8 g	4.7 g
夕食	鶏の唐揚げ丼 麻婆春雨 オレンジ 中華スープ	ご飯 さばの味噌煮 金平ごぼう 和風サラダ 清まし汁(大根・三つ葉) 牛乳	ご飯 ポークジンジャー たけのこのおかか煮 白菜のわさび和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	半ライス(ゆかり) 肉そば さつま芋天ぷら もやしの生姜和え ヨーグルト	ご飯 鮭のクリームソースかけ 白菜とベーコンソテー スナップエンドウのサラダ 味噌汁(麩・もやし)	ご飯 チキン南蛮 こんにゃくの炒り煮 チーズサラダ 味噌汁(豆腐・しいたけ) 牛乳	ご飯 油淋魚 鶏と小松菜の炒め物 もやしの塩昆布和え 味噌汁(じゃが芋・かいわれ)
エネルギー	1111 kcal	1085 kcal	953 kcal	1088 kcal	927 kcal	1279 kcal	936 kcal
蛋白質	36.9 g	36.5 g	37.8 g	37.6 g	31.5 g	48.4 g	36.4 g
脂質	40.7 g	37.0 g	31.0 g	29.4 g	26.2 g	52.8 g	24.6 g
炭水化物	139.0 g	144.2 g	122.2 g	165.6 g	136.6 g	145.1 g	135.5 g
食塩	3.2 g	4.1 g	3.5 g	8.2 g	3.9 g	3.6 g	3.9 g
エネルギー	2921 kcal	2783 kcal	2951 kcal	3058 kcal	2920 kcal	2731 kcal	2890 kcal
蛋白質	103.1 g	84.0 g	94.5 g	107.2 g	78.1 g	96.7 g	105.4 g
脂質	77.8 g	69.0 g	102.2 g	97.6 g	74.9 g	70.0 g	74.6 g
炭水化物	432.0 g	446.4 g	395.1 g	420.7 g	468.8 g	422.0 g	406.9 g
食塩	9.9 g	10.4 g	12.0 g	14.1 g	9.2 g	9.9 g	11.3 g

献立は都合により、変更になることがあります。

<魚の健康効果について>

古くから、魚は日本人の食生活に欠かせない食材の一つです。近年、肉中心の食生活への変化など、魚離れが進んでいます。皆さんは魚はお好きですか？

今回は、魚を食卓に取り入れるべき三つの理由をご紹介します。

1. 生活習慣病予防 魚に含まれるω-3脂肪酸は、血中の中性脂肪や、悪玉コレステロールを減少させ、血流を改善。メタボリックシンドロームなどに改善効果があります。
2. アンチエイジング ω-3脂肪酸の血行促進効果によって全身の細胞が活性化され、ハリのあるみずみずしい肌が保たれます。
3. 能力アップ ω-3脂肪酸の一種である、DHAは脳の形成に必要な不可欠な栄養素です。アルツハイマー病発症リスクを大幅に減少します。

普段の肉中心の食生活から、少しずつ魚を食べる機会をふやしていくことで、病気知らずの健康な体を手に入れましょう。

