

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和3年01月04日(月)	令和3年01月05日(火)	令和3年01月06日(水)	令和3年01月07日(木)	令和3年01月08日(金)	令和3年01月09日(土)	令和3年01月10日(日)	
朝食		ご飯、イエローロールパン オムレツ&ベーコン スムージー(ほうれん草) ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(里芋・なめこ) ふりかけ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(じゃが芋・えのき) 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	
		905 kcal	760 kcal	725 kcal	696 kcal	658 kcal	870 kcal	
		19.9 g	20.3 g	23.2 g	14.8 g	16.4 g	22.0 g	
		26.1 g	21.0 g	13.1 g	7.6 g	8.3 g	13.2 g	
		143.6 g	115.7 g	124.8 g	138.2 g	134.6 g	139.4 g	
2.1 g	2.5 g	2.1 g	1.2 g	2.5 g	2.7 g			
昼食		ご飯 鯨の竜田きのおあん しらたきと半平の炒め物 マカロニオーロラサラダ 味噌汁(白菜・舞茸) 牛乳	信州みそ天丼風 肉信田の煮付 はちみつレモンゼリー かきたま汁	半ライス(菜飯) たらこスパゲティ 大豆とベーコン和風煮 フルーツポンチ 牛乳	バターライス アクアパッツァ かに風味卵巻き 棒棒鶏風サラダ ジョア	ご飯 油淋鶏 春雨とひき肉の炒め物 もやしのしそ和え 中華スープ	ご飯 鯖の一味揚げ こんにやく味噌田楽 みかん きのこ汁	
		1255 kcal	1153 kcal	1032 kcal	909 kcal	1142 kcal	790 kcal	
		41.6 g	22.7 g	38.0 g	48.0 g	39.1 g	26.0 g	
		47.4 g	26.6 g	20.0 g	11.3 g	41.2 g	16.3 g	
		159.9 g	184.5 g	169.2 g	145.7 g	144.0 g	127.5 g	
4.2 g	3.6 g	3.2 g	3.4 g	5.1 g	1.9 g			
夕食	チキンカレー 牛肉コロッケ ベーコンサラダ カフェオレ	半ライス(わかめ) のっぺいそば ミートボール キャベツのラー油和え	ご飯 サムギョプサル風 若竹煮 マリネ風サラダ チゲスープ 牛乳	ご飯 ジャンボチキンカツ 卵ときくらげの炒め物 織大根のピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・麩)	ジャン肉飯 さつま芋の豆乳煮 白菜のナムル風 清まし汁(豆腐・椎茸)	ご飯 鯉のムニエル ジャーマンポテト エッグサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草とコーンソテー 豆腐サラダ 味噌汁(里芋・揚げ)	
		1252 kcal	986 kcal	1301 kcal	1166 kcal	1202 kcal	1118 kcal	1052 kcal
		29.5 g	33.6 g	44.1 g	43.1 g	30.2 g	40.0 g	35.5 g
		40.6 g	22.9 g	56.4 g	38.6 g	43.6 g	35.2 g	32.0 g
		186.1 g	158.0 g	145.6 g	154.0 g	165.9 g	153.9 g	151.2 g
4.9 g	5.3 g	5.0 g	4.2 g	4.5 g	3.3 g	5.2 g		
合計		1252 kcal	3146 kcal	3214 kcal	2923 kcal	2807 kcal	2918 kcal	2712 kcal
		29.5 g	95.1 g	87.1 g	104.3 g	93.0 g	95.5 g	83.5 g
		40.6 g	96.4 g	104.0 g	71.7 g	62.5 g	84.7 g	61.5 g
		186.1 g	461.5 g	445.8 g	448.0 g	449.8 g	432.5 g	418.1 g
		4.9 g	11.6 g	11.1 g	9.5 g	9.1 g	10.9 g	9.8 g

献立は都合により、変更になることがあります。

★明けまして おめでとうございます★

本年もよろしくお願ひします。今年は、例年とは異なるお正月を迎えた方もいるのではないのでしょうか。人混みを避けたり遠出を控えたりした方も多いかと思いますが、体調を崩している方はいませんか？

これから寒さがいっそう深まる時期です。体調管理には充分気をつけて元気に過ごしてください☆

寮食堂でも、引き続き衛生管理に注意して提供をしていきますので、食堂に入る際の手洗いうがい、アルコール消毒の徹底をお願いします。

