

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年10月2日(土)	令和03年10月3日(日)	令和03年10月4日(月)	令和03年10月5日(火)	令和03年10月6日(水)	令和03年10月7日(木)	令和03年10月8日(金)	令和03年10月9日(土)	令和03年10月10日(日)
朝食		ご飯 ロールキャベツ 野菜サラダ チョコクリスピー 牛乳 のり佃煮 ふりかけ	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(たまねぎ・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン オムレツ&ベーコン スムージー(人参) 小魚アーモンド ふりかけ	ご飯 若鶏しょうゆ揚げ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(豆腐・わかめ) 納豆 ふりかけ	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(白菜・人参) 味付のり ふりかけ	ハンバーグ&ミソハン、ご飯 ハム 野菜ソテー(ケチャップ) ジュース 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール 野菜サラダ うどん のり佃煮 ふりかけ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(カレー) コーンフレーク 牛乳 納豆 ふりかけ
1日計	kcal	794 kcal	799 kcal	917 kcal	793 kcal	623 kcal	899 kcal	741 kcal	890 kcal
蛋白質	g	22.6 g	28.0 g	20.9 g	26.4 g	20.9 g	24.6 g	18.2 g	29.3 g
脂質	g	14.4 g	20.5 g	26.0 g	20.8 g	7.4 g	16.5 g	12.2 g	20.3 g
炭水化物	g	139.7 g	120.1 g	145.8 g	121.3 g	114.0 g	158.9 g	145.3 g	143.0 g
食塩	g	2.4 g	2.4 g	2.0 g	2.1 g	3.8 g	1.6 g	3.9 g	2.1 g
昼食		ご飯 和風ハンバーグ(おろしソース) 竹の子のおかか煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	サモライズがイー井 豚ときくらげの炒めもの きゅうりとオクラの和風ドレ和え 味噌汁(ケゲン菜・こんにやく)	半ライス(ゆかり) かきあげうどん 白菜のキムチ和え ジョア	ご飯 鯖のおろし煮 こんにやく金平 キウイフルーツ 味噌汁(えのきたけ・水菜) 牛乳	ご飯 サムギョプサル風 がんもの煮付 お月見ゼリー 豚汁	麻婆丼 五目煮 青菜のピーナツつ和え 中華スープ 牛乳	ご飯 かじきの照り焼き ウインナーのトマト煮 さつま芋サラダ 味噌汁(もやし・にんじん)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のソテー ハムサラダ 味噌汁(こんにやく・玉ねぎ)
1日計	kcal	1042 kcal	933 kcal	1043 kcal	1048 kcal	1182 kcal	1082 kcal	909 kcal	1057 kcal
蛋白質	g	37.2 g	34.6 g	22.2 g	36.3 g	36.1 g	45.4 g	37.0 g	40.3 g
脂質	g	33.2 g	23.3 g	25.6 g	34.6 g	49.5 g	34.3 g	15.0 g	42.1 g
炭水化物	g	145.7 g	147.9 g	223.8 g	140.1 g	138.2 g	142.1 g	150.8 g	121.9 g
食塩	g	4.6 g	4.5 g	7.1 g	3.3 g	3.5 g	4.3 g	4.5 g	3.6 g
夕食		チキンカレー 野菜コロッケ ベーコンサラダ 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 青菜の卵とじ アセロラゼリー 清まし汁(大根・椎茸)	ご飯 照焼きチキン 大豆とベーコン和風煮 インゲンの香味和え 清まし汁(かまぼこ・かいわれ) 牛乳	ご飯 鰯のムニエル 大根と豚肉の炒め煮 グリーンサラダ 味噌汁(里芋・小松菜)	半ライス(菜めし) 塩ラーメン きのこソテー エッグサラダ ヨーグルト	ご飯 たららの天ぷら 肉じゃが 大根となめこのおろし和え 味噌汁(麩・チンゲン菜)	ご飯 豚の焼肉風炒め マカロニソテー(塩) チョレギ風サラダ 味噌汁(豆腐・みつば) 牛乳	ご飯 いかどにんにくの芽の炒め物 牛肉コロッケ わかめの酢の物 味噌汁(白菜・しいたけ)
1日計	1212 kcal	993 kcal	1217 kcal	853 kcal	1212 kcal	989 kcal	831 kcal	1134 kcal	995 kcal
蛋白質	30.3 g	33.8 g	52.4 g	37.8 g	38.5 g	37.1 g	32.6 g	39.2 g	33.7 g
脂質	41.1 g	30.6 g	45.1 g	15.7 g	42.0 g	22.4 g	13.8 g	36.1 g	20.1 g
炭水化物	174.5 g	137.9 g	143.1 g	132.3 g	159.7 g	160.3 g	137.4 g	155.1 g	164.7 g
食塩	4.5 g	3.2 g	3.9 g	3.8 g	4.6 g	5.5 g	3.4 g	3.0 g	5.9 g
1日計	1212 kcal	2829 kcal	2949 kcal	2813 kcal	3053 kcal	2794 kcal	2812 kcal	2784 kcal	2942 kcal
蛋白質	30.3 g	93.6 g	115.0 g	80.9 g	101.2 g	94.1 g	102.6 g	94.4 g	103.3 g
脂質	41.1 g	78.2 g	88.9 g	67.3 g	97.4 g	79.3 g	64.6 g	63.3 g	82.5 g
炭水化物	174.5 g	423.3 g	411.1 g	501.9 g	421.1 g	412.5 g	438.4 g	451.2 g	429.6 g
食塩	4.5 g	10.2 g	10.8 g	12.9 g	10.0 g	12.8 g	9.3 g	11.4 g	11.6 g

献立は都合により、変更になることがあります。

献立は都合により、変更になることがあります。

お久しぶりです。

夏季休暇中は規則正しい生活ができましたか？今年の夏も暑かったので、夏バテした方も多かったのではないのでしょうか。暑い日が続いて、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして体調を崩してしまった方はいませんか。10月に入り、少しずつ朝晩涼しくなってきましたので、体調を崩さないよう煮に気を付けてください。

食事は3食を規則正しく、そしてできるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養バランスをとるようにしましょう。また、規則正しい生活の基本は朝食を摂ることです。朝しっかり食べるために、夜遅くまで飲食をしないようにしましょう。なるべく夜8時を過ぎたら飲み食いをしていないよう心がけると、翌朝の朝食がおいしく食べられますよ。

★ 県内のコロナ感染者は減少してきましたが、基本的な感染対策は忘れないように生活してくださいね。

