

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年10月11日(月)	令和03年10月12日(火)	令和03年10月13日(水)	令和03年10月14日(木)	令和03年10月15日(金)	令和03年10月16日(土)	令和03年10月17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(南瓜・ねぎ) 味付のり ふりかけ	ご飯、ロールパン つくねトマト 野菜サラダ パンブキンスープ 納豆 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(もやし・三つ葉) のり佃煮 ピヒダスヨーグルト ふりかけ	ご飯 ししゃも 野菜サラダ 味噌汁(たまねぎ・まいたけ) 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 蓮根と挽肉の照焼 野菜ソテー(塩) うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 ロールキャベツ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 ふりかけ
エネルギー	671 kcal	956 kcal	686 kcal	692 kcal	873 kcal	725 kcal	785 kcal
蛋白質	18.3 g	27.9 g	21.5 g	27.5 g	25.3 g	22.5 g	21.7 g
脂質	10.6 g	25.6 g	10.5 g	10.7 g	16.2 g	9.3 g	14.3 g
炭水化物	120.8 g	148.9 g	122.7 g	117.2 g	151.6 g	143.3 g	138.4 g
食塩	2.9 g	2.7 g	2.8 g	2.8 g	3.4 g	2.9 g	2.1 g
昼食	ご飯 白身フライタルソース もち巾着 キャベツとえのきの浸し 味噌汁(大根・豚)	海鮮野菜中華飯 ひじきと枝豆の煮付 大根サラダ 中華スープ ジョア	半チャーハン つけ麺 大餃子 マンゴープリン 	ご飯 鶏と野菜の塩だれ炒め れんこん煮 ピリ辛冷奴 味噌汁(だいこん・かいわれ)	半ライス(葉飯) サラダスバゲティ <b>New</b> アメリカンドック フルーツヨーグルト和え	ご飯 鯖の南蛮漬け 煮豆腐 もやしの磯和え 味噌汁(キャベツ・なめこ)	ご飯 鶏の山賊焼き 中華チリ春巻き チキンサラダ 味噌汁(大根・豆腐)
エネルギー	1014 kcal	887 kcal	1055 kcal	896 kcal	1155 kcal	820 kcal	1142 kcal
蛋白質	32.1 g	37.7 g	36.9 g	30.3 g	35.9 g	32.4 g	38.4 g
脂質	27.4 g	16.1 g	23.3 g	21.4 g	36.7 g	15.7 g	40.6 g
炭水化物	155.7 g	142.8 g	169.9 g	139.0 g	162.9 g	130.2 g	125.6 g
食塩	3.9 g	5.1 g	6.5 g	4.5 g	3.0 g	3.2 g	2.7 g
夕食	ご飯 牛血 鶏と青菜の炒め物 ツナサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き クリーム煮 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(わかめ・豆腐)	ご飯 さんまの蒲焼 他人煮 豆サラダ 味噌汁(さつまいも・揚げ) 牛乳	ポークカレー オニオンリング レタスサラダ カルシウム	ご飯 鯖の生姜醤油あんかけ ごぼうと豚のピリ辛炒め 春雨ナムル 味噌汁(小松菜・麩) 牛乳	ご飯 豚のオイスター炒め 里芋の煮物 オレンジ 清まし汁(蒲鉾・ほうれん草) 牛乳	ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 スパソテー(和風) 白菜の塩昆布和え 中華スープ
エネルギー	1220 kcal	1082 kcal	1275 kcal	1099 kcal	1163 kcal	998 kcal	894 kcal
蛋白質	45.4 g	39.7 g	48.7 g	20.8 g	38.0 g	37.9 g	30.3 g
脂質	51.3 g	33.3 g	43.6 g	32.9 g	37.9 g	23.8 g	23.0 g
炭水化物	136.8 g	147.7 g	154.2 g	174.2 g	156.2 g	153.2 g	134.9 g
食塩	2.8 g	4.5 g	4.8 g	4.0 g	4.4 g	3.3 g	4.5 g
エネルギー	2905 kcal	2925 kcal	3016 kcal	2687 kcal	3191 kcal	2543 kcal	2821 kcal
蛋白質	95.8 g	105.3 g	107.1 g	78.6 g	99.2 g	92.8 g	90.4 g
脂質	89.3 g	75.0 g	77.4 g	65.0 g	90.8 g	48.8 g	77.9 g
炭水化物	413.3 g	439.4 g	446.8 g	430.4 g	470.7 g	426.7 g	398.9 g
食塩	9.6 g	12.3 g	14.1 g	11.3 g	10.8 g	9.4 g	9.3 g

献立は都合により、変更になることがあります。

栄養メモ] 秋刀魚の栄養・効能効果はすごい？

食品の栄養評価のひとつにタンパク価(プロテインスコア)という基準があります。これは、ある食材のタンパク質に、必須アミノ酸(体内では合成されず食べ物により取らなければならないアミノ酸)の種類と量が、どれくらいの割合で含まれるかを示すもので、秋刀魚はほぼ100近くあります。これは、魚の中ではトップクラスで、牛肉やチーズをしのぐ高率の良いタンパク食品なのです。

また、秋刀魚は高脂肪でもあります。良質の不飽和脂肪酸であるEPAやDHAが多く含まれているので、心配はいりません。この、EPAは血液中のコレステロールを低下させ、血栓をできにくくする効果があり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞予防が期待できます。DHAには、コレステロールを抑える作用とともに、脳細胞の成長をうながし、脳を活性化する働きがあります。

ほかにも、皮膚・粘膜や目の健康(ビタミンA)、カルシウム吸収を促しての骨粗しょう症予防(ビタミンD)、抗酸化によるがん・老化予防(ビタミンE)など、さまざまな栄養素が含まれており、積極的に食べてもらいたい食品の一つです。

