WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年10月18日(月)	令和03年10月19日(火)	令和03年10月20日(水)	令和03年10月21日(木)	令和03年10月22日(金)	令和03年10月23日(土)	令和03年10月24日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・椎茸) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン オムレツ＆ベーコン スムージー（豆乳バナナ） 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(南瓜・麩) 納豆 ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 味付のり ふりかけ	ﾊﾟﾝｹｰｷ&ﾐﾆﾊﾟﾝ、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） 玄米フレーク 牛乳 納豆 ふりかけ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	746 kcal	941 kcal	807 kcal	730 kcal	894 kcal	741 kcal	890 kcal
蛋白質	25.5 g	22.5 g	25.8 g	20.4 g	24.5 g	18.2 g	29.3 g
脂質	15.5 g	27.6 g	20.0 g	19.2 g	16.4 g	12.2 g	20.3 g
炭水化物	123.2 g	147.5 g	127.5 g	113.6 g	158.5 g	145.3 g	143.0 g
食塩	2.4 g	2.1 g	2.1 g	2.2 g	1.6 g	3.9 g	2.1 g
昼食	ソースチキンカツ丼 野菜炒め わかめのポン酢和え 味噌汁(白菜・ブナピー)	半ライス(ゆかり) 山菜とろろそば 鶏と大根のコチジャン煮 たい焼き 牛乳	ご飯 油淋魚 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝﾏﾖｿﾃｰ もやしのしそ和え 味噌汁(キャベツ・人参) ジョア	炊き込みご飯 チキンソテーごま塩だれ 青菜の中華風煮浸し ストロベリーゼリー 味噌汁(卵・里芋) New	クリームシチュー カレーコロッケ シーザーサラダ カフェオレ	ご飯 鮭の塩焼き れんこん金平 冷奴 味噌汁(さつま芋・かいわれ)	ご飯 チキンステーキ フライドポテト マカロニサラダ コンソメスープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	928 kcal	1048 kcal	1006 kcal	1147 kcal	1264 kcal	956 kcal	1313 kcal
蛋白質	31.9 g	34.7 g	36.8 g	40.3 g	35.5 g	36.1 g	39.7 g
脂質	19.2 g	17.7 g	25.0 g	41.9 g	40.5 g	25.0 g	51.6 g
炭水化物	151.9 g	184.1 g	152.4 g	143.9 g	183.5 g	138.2 g	162.5 g
食塩	4.9 g	5.5 g	4.3 g	4.5 g	4.8 g	4.4 g	3.7 g
夕食	ご飯 赤魚の煮付け さつま芋天ぷら 青菜の辛子醤油和え けんちん汁 牛乳	ご飯 牛肉のチャプチェ こんにゃくの味噌田楽 シュリンプサラダ 清まし汁(豆腐・かいわれ)	豚キムチ丼 高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ 中華スープ	半ライス(わかめ) 醤油タンメン つくね串 大根和風サラダ 牛乳	ご飯 アジフライ ナポリタン キャベツのラー油和え かきたま汁	ご飯 回鍋肉 切干大根煮 パイナップル わかめスープ 牛乳	ご飯 鰯の竜田きのこあんかけ にらの卵炒め マリネ風サラダ 味噌汁(白菜・なめこ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1035 kcal	934 kcal	920 kcal	1034 kcal	987 kcal	1011 kcal	1047 kcal
蛋白質	40.3 g	31.2 g	38.3 g	37.8 g	28.8 g	37.3 g	36.6 g
脂質	23.0 g	28.1 g	22.0 g	25.8 g	42.9 g	26.7 g	35.0 g
炭水化物	158.8 g	132.7 g	136.1 g	162.0 g	160.4 g	153.0 g	136.4 g
食塩	2.6 g	3.7 g	4.8 g	5.8 g	3.5 g	3.4 g	3.8 g
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2709 kcal	2923 kcal	2733 kcal	2911 kcal	3145 kcal	2708 kcal	3250 kcal
蛋白質	97.7 g	88.4 g	100.9 g	98.5 g	88.8 g	91.6 g	105.6 g
脂質	57.7 g	73.4 g	67.0 g	86.9 g	99.8 g	63.9 g	106.9 g
炭水化物	433.9 g	464.3 g	416.0 g	419.5 g	502.4 g	436.5 g	441.9 g
食塩	9.9 g	11.3 g	11.2 g	12.5 g	9.9 g	11.7 g	9.6 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〕　最近疲れやすい方はいますか。

野菜は薬ではないので、必ず効力があるというものではありませんが、疲労回復に良いとされる食材を紹介します。

・にんにく→強烈なにおい成分、アリシンは疲労回復効果のあるビタミンＢ1の吸収を高め、体内に長くとどまって、疲労回復効果を長続きする作用があります。

・にら→にんにくと同じで、にらの香り成分に、アリシンが含まれ、ビタミンＢ1の吸収を高め、疲労回復効果を長続きさせます。また、皮膚の粘膜を強化するカロチンも豊富で、ビタミン類、ミネラルも含まれ、栄養的にも優れています。

・アスパラ→アミノ酸の一種、アスパラギン酸が、エネルギー代謝を高め、スタミナをつけて、疲労に対して抵抗力がつきます。

スタミナをつけるためには、腸を健康に保つことが大事。食物繊維（かぼちゃ、さつまいも、ごぼうなど）を普段からとっておくとよいです。疲れると甘いものが食べたくなる人が多いと思いますが、摂り過ぎると、疲労回復に大切なビタミンＢ1の吸収を妨げてしまうので、注意が必要です。