

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年01月10日(月)	令和04年01月11日(火)	令和04年01月12日(水)	令和04年01月13日(木)	令和04年01月14日(金)	令和04年01月15日(土)	令和04年01月16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(わかめ・揚げ) 味付のり ふりかけ	ご飯、黒食パン つくねトマト 野菜サラダ コーンスープ 納豆 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(玉ねぎ・麩) のり佃煮 ビヒダスヨーグルト ふりかけ	ご飯 ししやも 野菜サラダ 味噌汁(さつまいも・揚げ) 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) ホットココア 味付のり プロセスチーズ ふりかけ	ご飯 蓮根と挽肉の照り焼き 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 チョコクリスピー 牛乳 ふりかけ
エネルギー	666 kcal	927 kcal	663 kcal	721 kcal	903 kcal	704 kcal	751 kcal
蛋白質	20.1 g	26.9 g	20.8 g	29.7 g	30.2 g	22.5 g	21.7 g
脂質	13.9 g	24.6 g	10.0 g	14.1 g	22.8 g	9.8 g	14.3 g
炭水化物	116.5 g	154.2 g	125.1 g	123.0 g	150.2 g	143.3 g	138.4 g
食塩	3.0 g	2.3 g	2.8 g	2.8 g	3.4 g	2.9 g	2.1 g
昼食	ご飯 鯛の蒲焼き 竹の子のピリ辛炒め 白菜のしそ和え 味噌汁(こんにやく・みつば) 牛乳	半ライス(ゆかり) カレーうどん ひじきの五目煮 大根和風サラダ ソフール	ご飯 赤魚の粕漬焼き 大根と鶏肉の炒め煮 春雨ナムル 味噌汁(白菜・じゃがいも)		炒飯 キムチ煮込み コーヒーゼリー 中華スープ	ご飯 鯖のおろし煮 鶏と青菜炒め チーズサラダ 味噌汁(じゃがいも・揚げ) 牛乳	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 湯豆腐 さつまいもサラダ 清まし汁(小松菜・まいたけ)
エネルギー	1023 kcal	953 kcal	888 kcal	1199 kcal	750 kcal	1188 kcal	1089 kcal
蛋白質	37.3 g	32.7 g	35.7 g	47.4 g	28.1 g	46.6 g	37.5 g
脂質	30.2 g	21.0 g	21.0 g	54.2 g	13.8 g	51.2 g	38.4 g
炭水化物	154.4 g	211.1 g	139.5 g	137.3 g	130.7 g	137.2 g	154.8 g
食塩	4.5 g	5.1 g	3.1 g	2.2 g	5.1 g	4.4 g	4.3 g
夕食	ご飯 鶏肉の生姜焼き 里芋の田楽 れんこんサラダ 清まし汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 鱈の天ぷら 蓮根と豚の炒め煮 みかん 清まし汁(もやし・かまぼこ)	ソースカツ丼 がんもの煮付け ベーコンサラダ 清まし汁(水菜・にんじん) 牛乳	半ライス(わかめ) 野菜たっぷりラーメン 山芋短冊揚げ インゲンのごま和え ジョア	ご飯 鯖の香味焼き 鶏の唐揚げ もやしとオクラの塩昆布和え 味噌汁(大根・菜だいこん) 牛乳	ご飯 肉団子の黒酢あん マカロニソテー 白菜のわさび和え 味噌汁(卵・ごぼう)	ご飯 アジフライ もやしチャンプルー チキンサラダ 味噌汁(豚肉・白ねぎ)
エネルギー	997 kcal	795 kcal	1183 kcal	903 kcal	1189 kcal	1016 kcal	985 kcal
蛋白質	36.9 g	29.4 g	37.0 g	32.2 g	65.4 g	31.2 g	38.1 g
脂質	37.3 g	15.8 g	43.4 g	15.8 g	53.4 g	31.3 g	50.9 g
炭水化物	132.8 g	136.3 g	165.7 g	164.9 g	144.7 g	156.6 g	143.2 g
食塩	2.9 g	2.6 g	4.3 g	6.0 g	4.6 g	4.4 g	3.8 g
エネルギー	2686 kcal	2675 kcal	2734 kcal	2823 kcal	2842 kcal	2908 kcal	2825 kcal
蛋白質	94.3 g	89 g	93.5 g	109.3 g	123.7 g	100.3 g	97.3 g
脂質	81.4 g	61.4 g	74.4 g	84.1 g	90.0 g	92.3 g	103.6 g
炭水化物	403.7 g	501.6 g	430.3 g	425.2 g	425.6 g	437.1 g	436.4 g
食塩	10.4 g	10.0 g	10.2 g	11.0 g	13.1 g	11.7 g	10.2 g

献立は都合により、変更になることがあります。

〈しょうがの健康効果〉

しょうがの辛み成分 (ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロン) →血行を促進、体を温める、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働き また、強い殺菌力があります。

しょうがの香り成分 →食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあります。

これらの辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果があります。しょうがは、中国では漢方薬として用いられ、生のしょうがを生姜(しょうきょう)、乾燥したものを乾姜(かんきょう)と呼び、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが挙げられています。健康増進、美容促進、ダイエットに、また血の巡りが悪い方におすすめの食材です。

