

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年01月24日(月)	令和04年01月25日(火)	令和04年01月26日(水)	令和04年01月27日(木)	令和04年01月28日(金)	令和04年01月29日(土)	令和04年01月30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(ごぼう・揚げ) 味付のり ふりかけ	ご飯、食パン つくねトマト 野菜サラダ パンキンスープ 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・わかめ) のり佃煮 ピヒダスヨーグルト ふりかけ	ご飯 鯖の塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(大根・かいわれ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウィンナー 野菜ソテー(コンソメ) ホットココア 味付のり ケチャップ & マスタード 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 フルグラ 牛乳 ふりかけ
エネルギー	662 kcal	899 kcal	658 kcal	756 kcal	835 kcal	713 kcal	773 kcal
蛋白質	19.5 g	27.5 g	21.3 g	26.4 g	22.2 g	22.5 g	22.1 g
脂質	12.3 g	23.9 g	10.5 g	20.9 g	22.9 g	10.8 g	14.6 g
炭水化物	120.5 g	148.5 g	122.7 g	117.0 g	141.0 g	143.3 g	142.8 g
食塩	3.0 g	2.6 g	2.8 g	2.7 g	1.9 g	2.9 g	2.3 g
昼食	オムライス フライドチキン シーザーサラダ オニオンスープ カフェオレ	半ライス(わかめ) 焼きうどん おでん風 菜花おかか和え 牛乳	ご飯 ZEROミートハンバーグデミソース きのこスパンテー マリネ風サラダ コンソメスープ 	ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草とコーンのソテー フルーチェ 中華スープ	牛丼 焼きなすの味噌田楽 わらびもち のっぺい汁 牛乳	ご飯 大焼売 厚揚げのおろしあんかけ ポテトサラダ わかめスープ	ご飯 いかのスタミナ炒め 南瓜のミルク煮 春雨サラダ(中華) 味噌汁(豚・揚げ) 牛乳
エネルギー	1187 kcal	828 kcal	916 kcal	1054 kcal	1075 kcal	972 kcal	913 kcal
蛋白質	32.8 g	33.2 g	33.6 g	37.8 g	38.0 g	28.1 g	37.2 g
脂質	42.6 g	17.4 g	20.0 g	38.1 g	33.1 g	29.5 g	18.4 g
炭水化物	171.0 g	177.8 g	153.9 g	145.4 g	163.1 g	154.5 g	157.1 g
食塩	5.2 g	3.4 g	4.3 g	4.1 g	3.3 g	3.6 g	4.6 g
夕食	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き さつま芋天ぷら もやしの塩昆布和え 清まし汁(キャベツ・蒲鉾)	ご飯 スパイシーチキン 高野豆腐の卵とじ みかん 味噌汁(白菜・麩)	さんまの蒲焼丼 八宝菜風 大根とハムのひらひらサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) 牛乳	半ライス(ゆかり) カレーラーメン お好み焼き 棒棒鶏風サラダ ショア 	ご飯 まぐろのステーキカツ もやしのソテー 白菜とベーコンのナムル風 味噌汁(卵・ごぼう)	ご飯 油淋魚 卵ロール パリパリサラダ 清まし汁(大根・椎茸) 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 ミートボール天ぷら 青菜のコチジャン和え 味噌汁(玉ねぎ・えのき)
エネルギー	905 kcal	1012 kcal	1135 kcal	1136 kcal	929 kcal	1059 kcal	1038 kcal
蛋白質	29.4 g	45.7 g	40.8 g	44.9 g	32.5 g	36.8 g	42.8 g
脂質	25.7 g	35.8 g	48.4 g	36.7 g	26.3 g	36.9 g	35.2 g
炭水化物	144.6 g	130.3 g	140.3 g	166.3 g	144.8 g	150.7 g	139.8 g
食塩	3.0 g	3.3 g	5.0 g	5.9 g	4.1 g	3.5 g	4.2 g
エネルギー	2754 kcal	2739 kcal	2709 kcal	2946 kcal	2839 kcal	2744 kcal	2724 kcal
蛋白質	81.7 g	106.4 g	95.7 g	109.1 g	92.7 g	87.4 g	102.1 g
脂質	80.6 g	77.1 g	78.9 g	95.7 g	82.3 g	77.2 g	68.2 g
炭水化物	436.1 g	456.6 g	416.9 g	428.7 g	448.9 g	448.5 g	439.7 g
食塩	11.2 g	9.3 g	12.1 g	12.7 g	9.3 g	10.0 g	11.1 g

献立は都合により、変更になることがあります。

<インフルエンザの予防対策をしましょう>

- インフルエンザの予防対策は、手洗い、うがいが基本になりますが、食事も見直して、インフルエンザに打ち勝ちましょう。インフルエンザの予防効果が高い食材を紹介します。
- *生姜は抗ウイルス性物質の分泌をうながします。*納豆はO-157やサルモネラ菌もよぼうします。ヨーグルトは免疫力UPにも効果があります。良質のたんぱく質もまた、免疫慮をUPするのにも大活躍します。
- *みかんなどの柑橘系の果物はインフルエンザや風邪にかかるリスクが大幅に減少します。*にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンはウイルスや細菌から身体を守る効果があります。
- *山芋やオクラなどのネバネバ食品に含まれるネバネバ成分ムチンは、ウイルスなどの外敵から身を守る働きがあります。*ビタミンDも高い予防効果があり、魚類やきのこ類に多く含まれています
- *チョコレートもインフルエンザウイルスの感染抑制効果があります。

バランスのよい食事を取り、睡眠もよくとり、運動し、予防に心がけましょう。

