

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

		令和02年03月30日(月)	令和02年03月31日(火)	令和02年04月01日(水)	令和02年04月02日(木)	令和02年04月03日(金)	令和02年04月04日(土)	令和02年04月05日(日)	
朝食 (和定食・洋定食日替り) 朝食セットには納豆・ふりかけ・コーヒー・紅茶・ココアが含まれています。	<p>1年生の皆さん、入学おめでとうございます。寮生活もスタートしますね！ 健康で楽しい生活を送るためには、バランスの良い食事は必須です。3食の食事をしっかり摂り、偏食がないよう心掛けてください。 食事のこと、食生活のことで相談等あれば気軽に話しかけてください！ 朝食セットとして (コーヒー、紅茶、ココア、納豆、ふりかけ)が毎食出ますので、お好きなものをお取りください。なお、それぞれ1つまでをお願いします。 また、新型コロナウイルス対策を受けて中央テーブルでのバイキング形式を当面中止とさせていただきます。それに伴い、今年度より開始する予定でした、夕食小鉢の選択制を当面見送りさせていただきます。朝食サラダバイキングは小鉢での提供となり、5月より開始予定の主菜の選択メニューも状況を見て判断させていただきます。 今年度もよりよい食事を提供していけるよう努力していきますので、皆さんよろしくをお願いします。</p>								
	昼食	Aメニュー						ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜サラダ うどん のり佃煮 朝食セット	ご飯 hamチーズピカタ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット
	Bメニュー						ご飯 さばの塩焼き 里芋の田楽 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	おにぎり パン パン オレンジジュース	
夕食	Aメニュー					チキンカレー	ご飯 回鍋肉	ご飯 ハンバーグ&エビフライ	
	Bメニュー 共通小鉢 選べる小鉢 A (どちらか選択) B					野菜コロッケ レタスサラダ 牛乳	大根と竹輪の煮物 もやしの磯和え 中華スープ	ベベロンチーノ風バスソーター ケーキ コンソメスープ	
一日あたりの栄養量(上段はAメニュー、下段はBメニューを選択した場合の栄養価です。)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g						
		0 kcal 0 g 0 g 0 g	1142 kcal 27.2 g 34.2 g 4.3 g	2805 kcal 94.4 g 73.9 g 9.7 g	3003 kcal 79.7 g 93.5 g 9.0 g				
								献立は都合により変更になることがあります。	



麺には汁物は付きませんが、半ライスが付きます／選べる小鉢は平日の夕食のみです。／選択メニューは売り切れの場合がございます。ご了承ください。

栄養メモ ★寮食堂からのお願い★

①提供時間を必ず守ってください。

朝食7:15～8:30、昼食11:45～13:00、夕食17:00～19:00(ただし、土日を除き部活がある寮生は18:50までに入室し、19:20までに退出してください)

②おかずをショーケースから取る時に、後ろに人がいない場合はショーケースの扉を開けてください。(保温、保冷が効かなくなってしまう場合があります。)

③ご飯と汁はおかわり自由です。

④下膳時、湯のみは重ねないで、伏せて並べてください。トレーがいっぱいになったら、下へ降ろしてください。

①～④はルールの一部ですが、基本になるのでしっかり守って欲しいと思います。まだ、慣れていない1年生は特に、2年生から5年生は見直すつもりで読んでください♪

しっかり食べて健康で楽しい生活を送ってください。また、アレルギーの対応は始まっていますが、変更希望がある方は、在校生も含めて申し出てください。

