

# WEEKLY MENU



## 【沼津工業高等専門学校学生寮】

		令和02年04月06日(月)	令和02年04月07日(火)	令和02年04月08日(水)	令和02年04月09日(木)	令和02年04月10日(金)	令和02年04月11日(土)	令和02年04月12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。		ご飯 ミートボール 野菜サラダ 味噌汁(大根・揚げ) プロセスチーズ 朝食セット	ご飯、食パン オムレツ&ベーコン スムージー 朝食セット 	ご飯 いわしみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(白菜・揚げ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯 若鶏ピカタ 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 鉄ウエハース 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット	ご飯 厚焼卵 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 ロールキャベツ 野菜サラダ コーンフロスティ 牛乳 朝食セット
昼食	Aメニュー	ご飯 さんまの蒲焼	ビビンバ	半ライス(ゆかり) しょうゆラーメン唐揚げのせ	ご飯 鱈の南蛮漬け	半ライス(菜飯) スパゲティ(ミート)	ご飯 鱈のカレー竜田揚げ	ご飯 和風ポークステーキ
	Bメニュー	れんこん金平 フルーツヨーグルト和え 味噌汁(卵・キャベツ)	春巻き 豆サラダ わかめスープ ジョア	ひじきの五目煮 ポテトサラダ 	つくね串 シーザーサラダ 豚汁 コーヒー牛乳	卵ときらげの炒め物 プリン	筑前煮 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・揚げ) 牛乳	大豆のトマト煮 大根サラダ コンソメスープ
夕食	Aメニュー	半ライス(わかめ) 肉うどん	ご飯 鱈のバジル焼き	ご飯 トンテキ	ハヤシビーフ(たいめんけん) 	ご飯 サーモンフライタルソース	ご飯 鶏キムチ炒め	ご飯 さばの味噌煮
	Bメニュー	ツナサラダ	ミックスサラダ	チーズサラダ	オレンジ	ハムサラダ	うずら卵串フライ	ピーマンソテー
	共通小鉢	大学芋	南瓜の煮付	切干大根ごま炒め	こんにゃくの炒り煮	白菜のあっさり煮浸し	中華スープ	グリーンサラダ
	選べる小鉢 (どちらか選択)	A 牛乳 B	味噌汁(豆腐・みつば)	清まし汁(もやし・かいわれ) 牛乳		味噌汁(じゃが芋・わかめ) 牛乳		清まし汁(もやし・三つ葉)
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 3144 kcal たんぱく質 97.0g 脂 102.7g 塩 11.4g 糖 94.6g 脂 67.8g 塩 9.0g 糖 124.3g 脂 98.2g 塩 11.7g 糖 96.6g 脂 79.6g 塩 10.4g 糖 109.9g 脂 91.5g 塩 11.7g 糖 103.7g 脂 84.0g 塩 10.2g 糖 100.0g 脂 90.0g 塩 8.9g	エネルギー 2912 kcal たんぱく質 94.6g 脂 67.8g 塩 9.0g 糖 124.3g 脂 98.2g 塩 11.7g 糖 96.6g 脂 79.6g 塩 10.4g 糖 109.9g 脂 91.5g 塩 11.7g 糖 103.7g 脂 84.0g 塩 10.2g 糖 100.0g 脂 90.0g 塩 8.9g	エネルギー 3058 kcal たんぱく質 94.6g 脂 67.8g 塩 9.0g 糖 124.3g 脂 98.2g 塩 11.7g 糖 96.6g 脂 79.6g 塩 10.4g 糖 109.9g 脂 91.5g 塩 11.7g 糖 103.7g 脂 84.0g 塩 10.2g 糖 100.0g 脂 90.0g 塩 8.9g	エネルギー 2876 kcal たんぱく質 94.6g 脂 67.8g 塩 9.0g 糖 124.3g 脂 98.2g 塩 11.7g 糖 96.6g 脂 79.6g 塩 10.4g 糖 109.9g 脂 91.5g 塩 11.7g 糖 103.7g 脂 84.0g 塩 10.2g 糖 100.0g 脂 90.0g 塩 8.9g	エネルギー 3201 kcal たんぱく質 94.6g 脂 67.8g 塩 9.0g 糖 124.3g 脂 98.2g 塩 11.7g 糖 96.6g 脂 79.6g 塩 10.4g 糖 109.9g 脂 91.5g 塩 11.7g 糖 103.7g 脂 84.0g 塩 10.2g 糖 100.0g 脂 90.0g 塩 8.9g	エネルギー 2962 kcal たんぱく質 94.6g 脂 67.8g 塩 9.0g 糖 124.3g 脂 98.2g 塩 11.7g 糖 96.6g 脂 79.6g 塩 10.4g 糖 109.9g 脂 91.5g 塩 11.7g 糖 103.7g 脂 84.0g 塩 10.2g 糖 100.0g 脂 90.0g 塩 8.9g	エネルギー 2995 kcal たんぱく質 94.6g 脂 67.8g 塩 9.0g 糖 124.3g 脂 98.2g 塩 11.7g 糖 96.6g 脂 79.6g 塩 10.4g 糖 109.9g 脂 91.5g 塩 11.7g 糖 103.7g 脂 84.0g 塩 10.2g 糖 100.0g 脂 90.0g 塩 8.9g
							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〕 ★「いただきます」と「ごちそうさま」を言えていますか？★

食事の一番大切なマナーは「いただきます」と「ごちそうさま」の一言です。当たり前じゃん！と思った人は安心して下さい。当たり前のことですが、中には言っていない人もいます。現代は「いただきます」と「ごちそうさま」が言えない人が増えているそうです。今、日本では「飽食の時代」と言われています。コンビニやスーパーに行けばかんたんに食べたいものを手に入れることができます。そのために、食べ物に対するありがたみを忘れがちなのです。「食べることのありがたみ」を忘れず、感謝して食べることが、大切な食事のマナーだと思います。大きな声ではなかなか言いにくいときもあると思います。そんなときは、小さい声でも「いただきます」と「ごちそうさま」と言いましょう。

