

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年07月13日(月)	令和02年07月14日(火)	令和02年07月15日(水)	令和02年07月16日(木)	令和02年07月17日(金)	令和02年07月18日(土)	令和02年07月19日(日)
朝食	ご飯 ミートボール 野菜ソテー(塩) 味噌汁(里芋・まいたけ) 納豆	ご飯、ロールパン オムレツ&ベーコン スムージー	ご飯 いわしみりん干し 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(わかめ・揚げ)	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・里芋) 納豆	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) ジュース	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(中華) うどん	ご飯 ロールキャベツ 野菜ソテー(ケチャップ) コーンフロスティ 牛乳
エネルギー	766 kcal	906 kcal	740 kcal	711 kcal	735 kcal	639 kcal	786 kcal
蛋白質	23.4 g	18.9 g	27.7 g	22.7 g	19.3 g	15.8 g	21.3 g
脂質	15.3 g	25.4 g	15.6 g	12.4 g	10.1 g	7.8 g	14.1 g
炭水化物	129.7 g	146.6 g	117.9 g	123 g	137.3 g	131.7 g	138.8 g
食塩	3.0 g	1.9 g	2.5 g	2.5 g	2.5 g	2.0 g	2.0 g
昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ 大根の煮付 コーンフレークサラダ チゲスープ コーヒー牛乳	ご飯 八宝菜 生揚げの煮付け 杏仁フルーツ 中華スープ	半ライス(わかめ) 焼きそば オニオンリング さつまいもサラダ ジョア	回鍋肉チャーハン れんこんはさみ揚げ ココアワッフル 中華スープ	半ライス(ゆかり) スパゲティ(明太クリーム) さつま揚げと野菜炒め 海藻サラダ	ご飯 鯖の韓国風煮 ちくわの磯部揚げ ハムサラダ 味噌汁(揚げ・まいたけ) 牛乳	ご飯 鶏の塩麴焼き にらの卵炒め インゲンの香味和え 味噌汁(かぼちゃ・かいわれ)
エネルギー	1237 kcal	848 kcal	1093 kcal	1133 kcal	793 kcal	1074 kcal	1076 kcal
蛋白質	40.7 g	30.6 g	28.7 g	29.8 g	30.2 g	44.5 g	46.9 g
脂質	50.9 g	15.1 g	28.2 g	42.5 g	20.1 g	33.7 g	38.5 g
炭水化物	145.8 g	139.9 g	174.7 g	149.2 g	124.6 g	141.3 g	127.2 g
食塩	3.9 g	3.2 g	3.2 g	5.9 g	4.2 g	5.4 g	4.2 g
夕食	半ライス(菜飯) かき玉うどん バナナ ウィンナーソテー	カレー コールスローサラダ ほうれん草のソテー 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ツナサラダ 高野豆腐の煮付け(昆布) 味噌汁(こんにゃく・ブナピー)	ご飯 さけの塩焼き チーズサラダ ひじきのそぼろ煮 味噌汁(豆腐・青梗菜) 牛乳	ご飯 ポークソテーオニオンソース ミックスサラダ 五目豆 味噌汁(麩・葉ねぎ) 牛乳	ご飯 もやし豚キャベツソース炒め クリーム煮 大根サラダ 味噌汁(じゃがいも・みつば)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 切干大根煮 豆サラダ 清まし汁(蒲鉾・しめじ)
エネルギー	730 kcal	1113 kcal	1101 kcal	1075 kcal	1241 kcal	1039 kcal	897 kcal
蛋白質	21.5 g	30.4 g	40.3 g	45.8 g	50.9 g	42.7 g	32.5 g
脂質	14.9 g	35.9 g	42.5 g	36.2 g	42.0 g	29.2 g	22.6 g
炭水化物	176.3 g	163.0 g	130.5 g	134.9 g	150.4 g	145.5 g	134.6 g
食塩	3.4 g	4.3 g	3.3 g	3.6 g	3.1 g	4.6 g	2.4 g
エネルギー	2733 kcal	2867 kcal	2934 kcal	2921 kcal	2769 kcal	2747 kcal	2759 kcal
蛋白質	85.6 g	79.9 g	96.7 g	98.4 g	100.4 g	102.8 g	100.7 g
脂質	81.1 g	76.4 g	86.3 g	91.1 g	72.2 g	70.6 g	75.2 g
炭水化物	451.8 g	449.5 g	423.1 g	407.6 g	412.3 g	417.7 g	400.6 g
食塩	10.3 g	9.4 g	9.0 g	12.0 g	9.8 g	11.9 g	8.6 g

献立は都合により、変更になることがあります。

〔夏バテしない身体を目指しましょう〕

気温や湿度が高くなる夏は体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで、夏バテを防いで暑さに負けないからだづくりを目指しましょう。

予防するポイントは、4つあります。①不足しがちな水分をしっかり補給 ②ぐっすり眠ってカラダを休める ③軽い運動をして発汗能力を上げる ④栄養バランスの良い食事を摂る。

このポイントの中で食事については、たんぱく質とビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大事になります。豚肉や、レバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品にはビタミンB群が多く含まれていて、これらと一緒にんにくや葱を食べると、ビタミンB1の吸収率が上がります。

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まってしまうので、食べすぎには注意して下さい。

