

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年07月20日(月)	令和02年07月21日(火)	令和02年07月22日(水)	令和02年07月23日(木)	令和02年07月24日(金)	令和02年07月25日(土)	令和02年07月26日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜ソテー(塩) 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 納豆	ご飯、黒食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(カレー) コーンスープ ヨーグルト	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(大根・大根葉)	ご飯 ミニチキン南蛮 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(さつま芋・人参) 納豆	ご飯、ドックパン ウィンナー 野菜ソテー(コンソメ) ジュース	ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜ソテー(中華) うどん	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜ソテー(ケチャップ) フルグラ 牛乳
エネルギー	740 kcal	857 kcal	633 kcal	733 kcal	766 kcal	637 kcal	858 kcal
蛋白質	25.6 g	20.5 g	18.2 g	23.7 g	17.5 g	14.6 g	23.8 g
脂質	15.7 g	18.6 g	6.6 g	9.8 g	18.0 g	6.1 g	16.8 g
炭水化物	118.1 g	147.6 g	120.2 g	132.7 g	129.6 g	136.3 g	147.2 g
食塩	2.3 g	2.7 g	3.3 g	2.7 g	1.7 g	2.2 g	1.9 g
昼食	ご飯 油淋魚 南瓜のそぼろあん シュリンプサラダ 中華スープ 牛乳	三色丼 こんにやくのおかか煮 マカロニオーロラサラダ 味噌汁(キャベツ・なめこ)	半ライス(わかめ) かた焼きそば 肉じゃが わらびもち	ご飯 デミグラスハンバーグ ナポリタン ミックスサラダ コンソメスープ カフェオレ	半ライス(白) カレーうどん 牛肉コロッケ わかめのポン酢和え 牛乳	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め ひじきとベーコン煮 和風サラダ 味噌汁(白菜・揚げ)	ご飯 マグロステーキカツ 金平ごぼう りんご 味噌汁(じゃが芋・かいわれ)
エネルギー	1067 kcal	931 kcal	994 kcal	1127 kcal	1115 kcal	964 kcal	921 kcal
蛋白質	38.6 g	36.1 g	28.8 g	36.0 g	33.3 g	32.6 g	30.2 g
脂質	27.4 g	22.0 g	26.4 g	32.3 g	29.1 g	30.8 g	16.1 g
炭水化物	159.2 g	140.0 g	156.2 g	161.2 g	223.3 g	134.9 g	157.4 g
食塩	4.3 g	5.1 g	3.1 g	3.7 g	4.8 g	4.2 g	2.9 g
夕食	半ライス(菜飯) 味噌ラーメン 揚げ餃子 フルーチェ	ご飯 いわしフライ 麻婆春雨 ツナコーンサラダ けんちん汁 ジョア	ご飯 鶏の中華天ぷら もやしチャンプルー 冷奴 わかめスープ 牛乳	カルビクッパー風 イカフライ れんこんサラダ	ご飯 鱈の磯辺揚げ 白菜とベーコンみぞれ煮 ポイルサラダ 味噌汁(卵・豆腐)	ご飯 鮭の塩麴焼き さつま芋天ぷら 菜の花ごま和え 清まし汁(きのこ・みつば) 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 チキンボール天ぷら エッグサラダ 中華スープ
エネルギー	898 kcal	1178 kcal	1219 kcal	1011 kcal	936 kcal	1133 kcal	1027 kcal
蛋白質	33.0 g	42.3 g	47.7 g	28.0 g	33.7 g	41.4 g	34.3 g
脂質	17.4 g	31.6 g	50.0 g	33.9 g	26.6 g	33.9 g	36.9 g
炭水化物	150.7 g	174.1 g	134.5 g	142.8 g	132.9 g	159.1 g	135.8 g
食塩	3.9 g	3.0 g	2.7 g	2.2 g	2.6 g	2.7 g	3.6 g
エネルギー	2705 kcal	2966 kcal	2846 kcal	2871 kcal	2817 kcal	2734 kcal	2806 kcal
蛋白質	97.2 g	98.9 g	94.7 g	87.7 g	84.5 g	88.6 g	88.3 g
脂質	60.5 g	72.2 g	83.0 g	76.0 g	73.7 g	70.8 g	69.8 g
炭水化物	428.0 g	461.7 g	410.9 g	436.7 g	485.8 g	430.3 g	440.4 g
食塩	10.5 g	10.8 g	9.1 g	8.6 g	9.1 g	9.1 g	8.4 g

献立は都合により、変更になることがあります。

(栄養メモ) DHAを含むお魚を食べて脳の働きをUP!

脳の神経細胞には脂肪酸の一種であるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く存在し、情報伝達に大きな役割があると考えられています。DHAは学習能力を伸ばすうえでも重要な成分で、青背魚に豊富に含まれています。青背魚とは、サバ、アジ、イワシ、サンマなどで、新鮮なものに特に多く含まれています。しかし、1つ注意していただきたいのが、DHAは不飽和脂肪酸の一種であり、この不飽和脂肪酸は活性酸素によってとても酸化されやすく、過酸化脂質という物質になると、これが動脈硬化やガンの発症を促す元凶となります。緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロチンは抗酸化力(酸化を防ぐ力)が強く不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ効果があるので、魚を食べる時には、野菜も一緒に摂るようにしましょう。また、現在は、サプリメントも多く販売されていますが、摂りすぎは健康障害になる恐れがあるので注意しましょう。

