

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年07月27日(月)	令和02年07月28日(火)	令和02年07月29日(水)	令和02年07月30日(木)	令和02年07月31日(金)	令和02年08月01日(土)	令和02年08月02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、イエローロールパン オムレツ&ベーコン スムージー 	ご飯 鮭の塩焼き 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 納豆	パンケーキ&ミソパン、ご飯 ハム 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	962 kcal	680 kcal	702 kcal	831 kcal	639 kcal	786 kcal
蛋白質	23.4 g	21.6 g	21.7 g	22.5 g	17.1 g	15.8 g	21.3 g
脂質	15.3 g	28.0 g	14.4 g	12.4 g	10.8 g	7.8 g	14.1 g
炭水化物	129.7 g	153.0 g	110.0 g	120.9 g	163.5 g	131.7 g	138.8 g
食塩	3.0 g	2.0 g	2.5 g	2.5 g	2.6 g	2.0 g	2.0 g
昼食	ねぎ塩豚丼 竹の子のおかか煮 白菜の辛子醤油和え 清まし汁(玉ねぎ・麩) ソフール	ご飯 かじきのチーズバジル焼き 野菜炒め かぼちゃサラダ 清まし汁(もやし・水菜) 牛乳	オムライス フライドポテト フルーツ寒天 コンソメスープ 	半ライス(菜飯) 台湾ラーメン ひじきとメンマの中華炒め オクラとトマトのポン酢和え ジョア	サーモンチリソース丼 大根の煮物 コーヒゼリー 味噌汁(じゃが芋・菜だいこん)	ご飯 ポークステーキ ほうれん草とコーンのソテー もやしのキムチ和え 味噌汁(南瓜・かいわれ)	ご飯 鱈の西京焼 肉豆腐 バナナ一本 かきたま汁
エネルギー	1119 kcal	972 kcal	1046 kcal	988 kcal	932 kcal	1015 kcal	918 kcal
蛋白質	34.0 g	42.3 g	23.4 g	37.0 g	27.1 g	38.5 g	39.3 g
脂質	39.9 g	24.3 g	30.3 g	21.7 g	14.9 g	32.4 g	17.9 g
炭水化物	148.3 g	142.6 g	163.3 g	160.6 g	174.0 g	134.5 g	144.3 g
食塩	4.3 g	3.7 g	3.6 g	6.0 g	4.2 g	3.7 g	3.8 g
夕食	ご飯 鱈のきのこあん 切干大根の中華炒め煮 タイ風ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・揚げ)	半ライス(ゆかり) 鶏天そば 厚揚げおろしあん 青菜ナムル	ご飯 チンジャオロースー 鶏と昆布の煮物 キャベツのラー油和え 豚汁 牛乳	チキンカレー ハムカツ レタスサラダ	ご飯 ニラ玉 焼売 スパサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 春雨とひき肉の炒め物 グリーンサラダ 清まし汁(小松菜・蒲鉾) 牛乳	ご飯 鶏の焼肉風炒め さつま芋のレモン煮 マリネ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)
エネルギー	943 kcal	1025 kcal	1124 kcal	1138 kcal	1162 kcal	1136 kcal	1005 kcal
蛋白質	31.8 g	37.6 g	45.0 g	26.6 g	44.2 g	38.1 g	28.7 g
脂質	24.1 g	29.1 g	34.9 g	37.1 g	39.4 g	40.9 g	24.8 g
炭水化物	145.1 g	145.9 g	150.2 g	168.1 g	148.8 g	145.6 g	159.7 g
食塩	3.7 g	4.4 g	5.1 g	4.8 g	3.6 g	3.7 g	2.8 g
エネルギー	2828 kcal	2959 kcal	2850 kcal	2828 kcal	2925 kcal	2790 kcal	2709 kcal
蛋白質	89.2 g	101.5 g	90.1 g	86.1 g	88.4 g	92.4 g	89.3 g
脂質	79.3 g	81.4 g	79.6 g	71.2 g	65.1 g	81.1 g	56.8 g
炭水化物	423.1 g	441.5 g	423.5 g	449.6 g	486.3 g	411.8 g	442.8 g
食塩	11.0 g	10.1 g	11.2 g	13.3 g	10.4 g	9.4 g	8.6 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】 朝食を食べる人の方が、学習能力も運動能力も高い!?

忙しいから、食欲がないから、少しでも長く寝ていたいから…そんな理由で朝食を抜く人が増えています。朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。目が覚めたとなん、いきなり布団から起き出してイキイキと1日がはじめられるという人もいますが、多くの人は目覚めていても、しばらくはからだと頭が動かず、布団の中で何となくぼんやりといったところではないでしょうか。睡眠中は体温が下がっているため、からだも脳も活動が低下しています。起き抜けにポーッとしてしまうのは、そのためです。体温を上げてからだを脳を目覚めさせる必要があります。朝食は体温を上げるために最適な方法なのです。朝食を食べない人の方が勉強の効率も運動能力も落ちるという調査結果があります。朝食をとるといいう習慣を身につけてくださいね!

