

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年08月03日(月)	令和02年08月04日(火)	令和02年08月05日(水)	令和02年08月06日(木)	令和02年08月07日(金)	令和02年08月08日(土)
朝食	ご飯 煮卵 野菜ソテー(塩) 味噌汁(玉ねぎ・葉だいこん) 納豆	ご飯、食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(カレー) パンブキンスープ 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(白菜・しめじ)	ご飯 ミニチキン南蛮 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(もやし・人参) 納豆	ドッグパン、ご飯 ウインナー 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
エネルギー	704 kcal	851 kcal	634 kcal	699 kcal	766 kcal	636 kcal
蛋白質	23.9 g	21.1 g	18.4 g	24.6 g	17.4 g	15.1 g
脂質	12.4 g	17.9 g	7.1 g	10.2 g	17.8 g	6.3 g
炭水化物	118.3 g	147.0 g	119.4 g	122.3 g	129.6 g	134.8 g
食塩	2.3 g	3.0 g	3.3 g	2.7 g	1.6 g	2.0 g
昼食	ご飯 鱈のピリ辛揚げ 八宝菜風 海藻サラダ 味噌汁(じゃがいも・水菜) カフェオレ	鶏照焼き丼 しらたきと半平の炒め物 パイナップル 味噌汁(小松菜・しいたけ)	半ライス(ゆかり) 冷やしぶっかけうどん 揚げ出し豆腐 キャベツとツナのマヨサラダ ジョア	ご飯 鶏の塩唐揚げ ペペロンチーノ風スパソテー フルーツポンチ 具だくさん汁	半ライス(菜飯) 冷やし中華 とうもろこし インゲンのごま和え 牛乳	
エネルギー	964 kcal	961 kcal	913 kcal	1133 kcal	810 kcal	
蛋白質	38.2 g	38.2 g	24.1 g	30.7 g	35.4 g	
脂質	20.5 g	27.1 g	30.7 g	38.5 g	18.7 g	
炭水化物	150.3 g	136.3 g	181.4 g	160.2 g	126.7 g	
食塩	4.4 g	3.2 g	4.5 g	3.3 g	7.1 g	
夕食	半ライス(わかめ) 肉そば 春巻き 青菜と卵の和え物	ご飯 鮭のタルタル焼き ウインナーソテー チキンサラダ 味噌汁(大根・かいわれ) 牛乳	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト コーンサラダ 味噌汁(わかめ・こんにゃく)	ハヤシライス 野菜コロッケ シーザーサラダ 牛乳	ご飯 あじの竜田揚げ 野菜と卵のソテー 大根サラダ 味噌汁(豆腐・みつば)	
エネルギー	1080 kcal	1086 kcal	989 kcal	1207 kcal	1032 kcal	
蛋白質	34.0 g	41.9 g	32.2 g	35.6 g	32.6 g	
脂質	41.2 g	42.0 g	28.0 g	45.1 g	42 g	
炭水化物	136.8 g	129.5 g	141.8 g	157.8 g	125.5 g	
食塩	8.7 g	3.7 g	4.1 g	4.5 g	3 g	
エネルギー	2748 kcal	2898 kcal	2536 kcal	3039 kcal	2608 kcal	636 kcal
蛋白質	96.1 g	101.2 g	74.7 g	90.9 g	85.4 g	15.1 g
脂質	74.1 g	87 g	65.8 g	93.8 g	78.5 g	6.3 g
炭水化物	405.4 g	412.8 g	442.6 g	440.3 g	381.8 g	134.8 g
食塩	15.4 g	9.9 g	11.9 g	10.5 g	11.7 g	2.0 g

8月の提供は8日(土)朝食までです。

いよいよ待ちに待った夏期休業ですね!!

くれぐれも、脱水症、熱中症、夏バテには気をつけ、体調管理をしっかり行ってくださいね!

またしばらくお会いできない方が大半かもしれませんが、寮に元気で戻ってきてください。

