

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年08月22日(土)	令和02年08月23日(日)	令和02年08月24日(月)	令和02年08月25日(火)	令和02年08月26日(水)	令和02年08月27日(木)	令和02年08月28日(金)	令和02年08月29日(土)	令和02年08月30日(日)
朝食		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	ご飯 ミートボール 野菜ソテー(塩) 味噌汁(小玉麩・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 鰯のみりん干し 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜)	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・えのき) 納豆	ハンバーグ&ミニパン、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	kcal	861 kcal	752 kcal	895 kcal	736 kcal	703 kcal	778 kcal	639 kcal	786 kcal
蛋白質	g	23.7 g	23.1 g	19.5 g	26.1 g	22.7 g	17.1 g	15.8 g	21.3 g
脂質	g	16.7 g	15.3 g	25.4 g	12.4 g	12.4 g	11.0 g	7.8 g	14.1 g
炭水化物	g	147.6 g	126.3 g	143.5 g	125.6 g	121.4 g	148.6 g	131.7 g	138.8 g
食塩	g	1.7 g	3.0 g	2.0 g	2.5 g	2.5 g	2.6 g	2.0 g	2.0 g
昼食		ご飯 鶏のオイスター炒め 湯豆腐(中華だれ) きゅうりとわかめのサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)	ピピンバ 揚げ餃子 すいか  中華スープ ジョア	ご飯 たらのムニエル 野菜とベーコン煮し ワッフル 味噌汁(豆腐・みつば)	豚の生姜焼き丼 切干大根の炒め煮 たまご豆腐 味噌汁(キャベツ・揚げ)	半ライス(ゆかり) 鶏南蛮うどん ミニメンチカツ ちくわとわかめの酢の物 牛乳	サモシライスハーフ丼 豚と人参ごま金平 チーズサラダ 味噌汁(チンゲン菜・こんにやく)	ご飯 スパイシーチキン 大豆とベーコン和風煮 なめたけおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ご飯 鰹の塩麹漬け つくね串 春雨サラダ 味噌汁(ほうれん草・ブナビー)
エネルギー	kcal	935 kcal	933 kcal	827 kcal	954 kcal	1027 kcal	951 kcal	1081 kcal	1018 kcal
蛋白質	g	30.3 g	32.4 g	30.5 g	38.2 g	40.8 g	33.0 g	44.1 g	37.7 g
脂質	g	29.0 g	18.6 g	14.7 g	26.8 g	38.9 g	25.4 g	36.2 g	30.3 g
炭水化物	g	132.3 g	152.9 g	137.6 g	135.9 g	142.8 g	147.4 g	136.3 g	141.2 g
食塩	g	4.3 g	6.6 g	2.7 g	3.9 g	6.0 g	4.5 g	4.9 g	4.2 g
夕食	ポークカレー チキンナゲット イタリアンサラダ 牛乳	ご飯 ししゃもフライ 蓮根の金平 キャベツの浅漬け風 味噌汁(かぼちゃ・かいわれ)	ご飯 さばの味噌煮 大根と鶏肉の炒め煮 じゃがいものたらこ和え 清まし汁(蒲鉾・葉ねぎ)	半ライス(わかめ) かき揚げそば 生野菜サラダ 牛乳	ご飯 鶏のカレー唐揚げ  ビーフソテー 大根とオクラのサラダ 中華スープ 牛乳	さんまの蒲焼丼 高野豆腐の煮付け(昆布) ソーダゼリー 味噌汁(小松菜・揚げ)	ご飯 ポークチャップ 里芋の煮付け もやしとえのき塩昆布和え 味噌汁(大根・水菜) ソフール	ご飯 えびフライ  マカロニケチャップ炒め ハムサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮付 もやしのしそ和え 清まし汁(豆腐・みつば)
エネルギー	1199 kcal	905 kcal	1053 kcal	1020 kcal	1342 kcal	990 kcal	1063 kcal	982 kcal	896 kcal
蛋白質	26.7 g	27.9 g	33.9 g	28.0 g	42.0 g	32.4 g	43.5 g	19.0 g	32.0 g
脂質	35.1 g	24.9 g	36.4 g	36.1 g	54.2 g	30.3 g	28.6 g	29.0 g	17.7 g
炭水化物	163.7 g	135.5 g	137.9 g	144.6 g	162.2 g	141.0 g	151.2 g	144.8 g	145.9 g
食塩	4.3 g	3.2 g	3.6 g	4.5 g	9.7 g	3.8 g	3.8 g	4.6 g	3.0 g
エネルギー	1199 kcal	2701 kcal	2738 kcal	2742 kcal	3032 kcal	2720 kcal	2792 kcal	2702 kcal	2700 kcal
蛋白質	26.7 g	81.9 g	89.4 g	78.0 g	106.3 g	95.9 g	93.6 g	78.9 g	91.0 g
脂質	35.1 g	70.6 g	70.3 g	76.2 g	93.4 g	81.6 g	65.0 g	73.0 g	62.1 g
炭水化物	163.7 g	415.4 g	417.1 g	425.7 g	423.7 g	405.2 g	447.2 g	412.8 g	425.9 g
食塩	4.3 g	9.2 g	13.2 g	9.2 g	16.1 g	12.3 g	10.9 g	11.5 g	9.2 g

献立は都合により、変更になることがあります。

新型コロナウイルスの影響で、しばらく寮がお休みでお久しぶりの方が大半だと思いますが、みなさんいかがお過ごしでしたか。生活環境も随分変化したのではないのでしょうか。これまで当たり前前にできていたことが、できなくなってしまうことも多く、不便を感じる部分も多いかと思えます。

食堂でも、前年度までと同じように提供することは、難しい状況となってしまいました。密を避けることや感染経路を無くすことを目的として、提供時間や提供方法の変更がいくつかございます。慣れるまでは大変かと思いますが、一人ひとりの行動が、全員を守ることに繋がります。

みなさんのご協力のもと、安心安全な提供ができるよう、従業員一丸となって取り組んでまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

なお、食堂に入る際は、手洗い後、アルコールでの手指消毒を必ず行ってください。

