

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年08月31日(月)	令和02年09月01日(火)	令和02年09月02日(水)	令和02年09月03日(木)	令和02年09月04日(金)	令和02年09月05日(土)	令和02年09月06日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜ソテー(塩) 味噌汁(もやし・しめじ) 納豆	ご飯、黒食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(カレー) オニオンスープ 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(じゃが芋・玉ねぎ)	ご飯 照焼チキン 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(もやし・舞茸) 納豆	パンズ、ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) ジュース プロセスチーズ	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	702 kcal	823 kcal	642 kcal	739 kcal	799 kcal	625 kcal	871 kcal
蛋白質	24.8 g	19.0 g	18.4 g	26.9 g	23.6 g	14.7 g	24.0 g
脂質	12.9 g	17.4 g	6.1 g	14.7 g	15.4 g	4.6 g	16.8 g
炭水化物	116.2 g	144.2 g	123.6 g	121.3 g	136.5 g	136.5 g	150.0 g
食塩	2.3 g	2.9 g	3.3 g	2.9 g	3.0 g	2.2 g	2.0 g
昼食	ご飯 豚の梅だれ冷しゃぶ 鶏とこんにゃく甘辛煮 パイナップル 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	New 味噌カツ丼 ひじきと枝豆の煮付 ケーキ 清まし汁(豆腐・かいわれ) 	半ライス(ゆかり) スパゲティー(ツナおろし) アメリカンドック 棒棒鶏風サラダ 牛乳	ご飯 ミックスフライ(アジ・イカ) 大根のおかか炒め 青菜の辛子マヨ和え 豚汁	半ライス(わかめ) 冷やし黒胡麻坦々麺 大焼売 もやしの生姜和え カフェオレ	ご飯 鯖の磯辺揚げ 春雨の中華炒め 白菜のキムチ和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯 鶏肉とにんにくの芽の炒め物 とうもろこしの香ばし揚げ 杏仁フルーツ 味噌汁(キャベツ・麩)
エネルギー	923 kcal	1242 kcal	1137 kcal	1004 kcal	1076 kcal	1034 kcal	958 kcal
蛋白質	31.7 g	37.4 g	40.7 g	31.4 g	43.3 g	29.1 g	28.3 g
脂質	25.2 g	46.5 g	32.9 g	35.6 g	22.7 g	34.7 g	22.9 g
炭水化物	138.7 g	164.9 g	162.4 g	153.1 g	173.7 g	142.7 g	152.9 g
食塩	3.8 g	5.0 g	4.0 g	3.5 g	4.4 g	2.9 g	2.9 g
夕食	半ライス(菜飯) ちくわ天そば ちくわ天ぱら ポテトサラダ 牛乳	ご飯 赤魚の煮付け 豚とにらの卵炒め 山菜と切干大根ナムル 味噌汁(里芋・青梗菜) ジョア	ご飯 油淋鶏 海鮮あんかけ豆腐 キャベツ塩昆布和え 中華スープ	日乃屋温玉ビーフカレー きのこソテー マスカットゼリー 牛乳 フェア	ご飯 鮭塩焼き 五目煮 かぼちゃサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯 サムギョブサル風 がんもの煮付け 大根とハムのひらひらサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 鱈のカレーマヨ焼き 大学芋 トマトとオクラのスパサラダ コンソメスープ
エネルギー	1075 kcal	932 kcal	1126 kcal	1120 kcal	949 kcal	1170 kcal	1037 kcal
蛋白質	31.3 g	40.7 g	43.9 g	32.7 g	33.9 g	36.6 g	30.7 g
脂質	31.7 g	14.7 g	38.1 g	37.7 g	26.7 g	47.4 g	23.0 g
炭水化物	162.3 g	152.1 g	141.5 g	156.5 g	138.5 g	140.3 g	170.0 g
食塩	4.3 g	3.9 g	4.9 g	4.5 g	3.3 g	4.5 g	2.4 g
エネルギー	2700 kcal	2997 kcal	2905 kcal	2863 kcal	2824 kcal	2829 kcal	2866 kcal
蛋白質	87.8 g	97.1 g	103.0 g	91.0 g	100.8 g	80.4 g	83.0 g
脂質	69.8 g	78.6 g	77.1 g	88.0 g	64.8 g	86.7 g	62.7 g
炭水化物	417.2 g	461.2 g	427.5 g	430.9 g	448.7 g	419.5 g	472.9 g
食塩	10.4 g	11.8 g	12.2 g	10.9 g	10.7 g	9.6 g	7.3 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] 熱中症に注意しましょう。

まだまだ、暑い日が続いています。部屋にいたることが多いかもしれませんが、屋内でも熱中症になることがあります。

症状としては、【めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむらがり・気分が悪い・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感】など様々な症状があり、重症になると【返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い】などの症状が出てきます。この場合は、①涼しい場所へ避難させる②衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根)③水分・塩分を補給する。の処置を行い、「自力で水分を飲めない、呼びかけに応えない、意識がない」場合には直ちに救急車を呼んでください。

対応が遅れると、命の危険もありますので、日頃から、水分や塩分補給をこまめにして、対策を取りましょう。

