

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年10月12日(月)	令和02年10月13日(火)	令和02年10月14日(水)	令和02年10月15日(木)	令和02年10月16日(金)	令和02年10月17日(土)	令和02年10月18日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(小松菜・揚げ) 納豆	ご飯、食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(塩) コーンスープ ヨーグルト	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・三つ葉)	ご飯 ミニチキン南蛮 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(白菜・しめじ) 納豆	ハンズパン、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 野菜サラダ うどん	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜ソテー(カレー) フルグラ 牛乳
エネルギー	734 kcal	856 kcal	628 kcal	687 kcal	802 kcal	624 kcal	863 kcal
蛋白質	25.8 g	20.4 g	18.8 g	23.7 g	23.6 g	14.8 g	24.0 g
脂質	15.3 g	18.6 g	4.1 g	9.7 g	15.3 g	4.0 g	16.8 g
炭水化物	117.8 g	146.9 g	124.3 g	121.9 g	137.0 g	138.0 g	148.4 g
食塩	2.2 g	2.4 g	3.7 g	2.7 g	3.0 g	2.5 g	2.3 g
昼食	ご飯 さわらのピリ辛揚げ 大根と豚肉の炒め煮 コーンサラダ 味噌汁(かぼちゃ・葉だいこん) 牛乳	炒飯 春巻きチリソース もやしナムル わかめスープ	ご飯 チキンカツマトソース 卵ロール レタスサラダ 味噌汁(ごぼう・ねぎ) 牛乳	半ライス(ゆかり) 青森味噌カレー牛乳ラーメン 揚げ焼売 棒棒鶏風サラダ 	中華飯 山芋短冊揚げ りんご 中華スープ ヨーグルト	ご飯 甘辛ポーク炒め おでん風 グリーンサラダ 味噌汁(里芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 いわしフライ マカロニケチャップ炒め キャベツのわさび和え 味噌汁(もやし・小松菜)
エネルギー	1185 kcal	874 kcal	1099 kcal	939 kcal	936 kcal	1016 kcal	905 kcal
蛋白質	44.5 g	24.3 g	38.3 g	39.9 g	32.0 g	38.3 g	21.3 g
脂質	41.1 g	23.4 g	30.9 g	30.4 g	20.2 g	27.4 g	17.5 g
炭水化物	149.8 g	135.0 g	161.0 g	122.8 g	150.5 g	147.7 g	137.4 g
食塩	3.3 g	4.0 g	3.6 g	9.5 g	3.7 g	3.6 g	3.2 g
夕食	半ライス(わかめ) 鶏天そば 豚ときくらげの炒め物 オレンジ	ご飯 鮭の西京焼 生揚げのそぼろあん ベーコンサラダ 清まし汁(ほうれん草・人参) 牛乳	豚肉と野菜のピリ辛丼 ビーフンソテー フルーツヨーグルト和え 清まし汁(大根・麩)	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが 塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) ジョア	ご飯 鶏肉の生姜焼き れんこん金平 豆サラダ 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜)	ご飯 かじきのバジル焼き 親子煮 ハムときゅうりの中華あえ 味噌汁(豆腐・揚げ)	ご飯 鶏と野菜の塩だれ炒め 南瓜の煮付 生野菜サラダ 味噌汁(わかめ・なめこ)
エネルギー	908 kcal	1091 kcal	941 kcal	1089 kcal	1068 kcal	956 kcal	948 kcal
蛋白質	36.0 g	44.6 g	31.0 g	38.3 g	42.5 g	47.3 g	27.8 g
脂質	32.1 g	39.8 g	23.4 g	34.1 g	35.9 g	24.9 g	27.3 g
炭水化物	113.8 g	131.5 g	144.5 g	149.5 g	133.3 g	128.3 g	141.6 g
食塩	4.3 g	4.0 g	2.6 g	4.3 g	3.6 g	4.8 g	3.4 g
エネルギー	2827 kcal	2821 kcal	2668 kcal	2715 kcal	2806 kcal	2596 kcal	2716 kcal
蛋白質	106.3 g	89.3 g	88.1 g	101.9 g	98.1 g	100.4 g	73.1 g
脂質	88.5 g	81.8 g	58.4 g	74.2 g	71.4 g	56.3 g	61.6 g
炭水化物	381.4 g	413.4 g	429.8 g	394.2 g	420.8 g	414.0 g	427.4 g
食塩	9.8 g	10.4 g	9.9 g	16.5 g	10.3 g	10.9 g	8.9 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)栄養成分表示を正しく理解しよう!!

皆さん一度は見たことがあると思いますが、現在お店で購入する食品の多くには、栄養成分表示が記載されています。食品を選ぶ上で参考にしている方も多いですが、よく見てみると表示の方法が食品によって異なることがあります。今回は、いくつか例を紹介します。

- ①表示単位→「100gあたり」「1食あたり」「1包装あたり」「1粒あたり」など様々です。飲み物は100mlあたりで表示されているものが意外とありますので、500mlだと表示の5倍の栄養量となります。
- ②強調表示→「カルシウム入り」「ビタミンC入り」「食物繊維たっぷり」「カロリーーフ」などの強調表示は、エネルギーや栄養成分が多い(少ない)食品を選ぶ際の参考になりますが、実際のどのくらい含まれているのかまでは記載されていない場合もありますので、よく確認しましょう。
- ③ナトリウム量と食塩相当量→食品によっては、ナトリウム量は載っているが、食塩相当量がわからないものもあります。この場合は、次の計算式で算出することができます。