

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年10月19日(月)	令和02年10月20日(火)	令和02年10月21日(水)	令和02年10月22日(木)	令和02年10月23日(金)	令和02年10月24日(土)	令和02年10月25日(日)
朝食	ご飯 ミートボール 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 納豆	ご飯、ロールパン オムレツ&ベーコン スムージー ふりかけ 	ご飯 ししゃも 野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん)	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(豆腐・葱) 納豆	ハンバーグ&ミニパン、ご飯 ハム 野菜ソテー(ケチャップ) ジュース ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(ソース) うどん	ご飯 ロールキャベツ 野菜サラダ コーンフロスティ 牛乳
エネルギー	771 kcal	916 kcal	672 kcal	710 kcal	777 kcal	646 kcal	859 kcal
蛋白質	23.6 g	19.4 g	20.7 g	23.6 g	16.4 g	15.8 g	21.5 g
脂質	15.8 g	25.7 g	12.1 g	13.6 g	10.2 g	7.7 g	12.6 g
炭水化物	130.2 g	146.7 g	114.6 g	118.7 g	148.6 g	133.5 g	138.5 g
食塩	3.3 g	2.2 g	2.3 g	1.9 g	1.4 g	2.3 g	2.5 g
昼食	ご飯 鰯の中華風照焼き ふろふき大根 キャベツとブロッコリーの胡麻マヨ和 清まし汁(はんぺん・三つ葉) カルシウム	ご飯 白身魚の天ぷら しらたきのたらこ炒め 白菜のキムチ和え 味噌汁(ごぼう・かいわれ)	牛丼 五目豆 キウイフルーツ 辛味噌スープ 牛乳	半ライス(わかめ) 米沢ラーメン イカフライ チキンサラダ ジョア 	鶏の唐揚げ丼 麻婆春雨 カフェゼリー  味噌汁(えのき・わかめ)	ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃの天ぷら もやしの和え物 清まし汁(麩・みつば) 牛乳	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め 大学芋 インゲンの香味和え 味噌汁(ほうれん草・揚げ)
エネルギー	937 kcal	850 kcal	1202 kcal	912 kcal	1166 kcal	1151 kcal	1059 kcal
蛋白質	32.8 g	31.0 g	42.2 g	40.6 g	38.2 g	36.6 g	32.7 g
脂質	25.9 g	20.4 g	41.6 g	22.5 g	44.7 g	40.9 g	31.1 g
炭水化物	135.9 g	130.7 g	152.0 g	130.5 g	143.7 g	150.6 g	155.8 g
食塩	3.2 g	3.1 g	4.3 g	8.2 g	2.4 g	2.9 g	3.5 g
夕食	チキンカレー ミックスサラダ プチシュークリーム	半ライス(菜飯) けんちんそば アメリカンドック 豆腐サラダ 牛乳	ご飯 ニラ玉炒め たけのこのおおかき煮 オクラとわかめのサラダ 中華スープ	ご飯 油淋魚 切干大根の中華炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁(青梗菜・揚げ)	ご飯 あじのムニエル 豆腐の五目あんかけ 小松菜の浸し 味噌汁(卵・ねぎ) 牛乳	ご飯 豚の塩麹焼き 高野豆腐の煮付け(昆布) れんこんの青のりマヨ和え 味噌汁(こんにゃく・フナピー)	ご飯  さんまフライ スパンテー(和風) ツナコーンサラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ)
エネルギー	950 kcal	1025 kcal	846 kcal	1078 kcal	908 kcal	1030 kcal	1122 kcal
蛋白質	19.7 g	37.2 g	29.8 g	35.0 g	42.7 g	36.6 g	31.9 g
脂質	25.5 g	43.6 g	22.3 g	34.0 g	18.4 g	35.5 g	43.4 g
炭水化物	155.8 g	115.9 g	124.8 g	154.2 g	139.2 g	134.2 g	143.7 g
食塩	3.9 g	4.7 g	4.2 g	4.5 g	4.0 g	4.1 g	2.9 g
エネルギー	2658 kcal	2791 kcal	2720 kcal	2700 kcal	2851 kcal	2827 kcal	3040 kcal
蛋白質	76.1 g	87.6 g	92.7 g	99.2 g	97.3 g	89.0 g	86.1 g
脂質	67.2 g	89.7 g	76.0 g	70.1 g	73.3 g	84.1 g	87.1 g
炭水化物	421.9 g	393.3 g	391.4 g	403.4 g	431.5 g	418.3 g	438.0 g
食塩	10.4 g	10.0 g	10.8 g	14.6 g	7.8 g	9.3 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】ノロウイルス食中毒を予防しよう！

今年もノロウイルスが流行する時期が近付いてきました。昨年度新しいタイプのウイルスが発生しましたので、今年も気を引き締めて予防しましょう。

すべての年齢層に感染しますが、学校や病院、福祉施設などで発生した場合は、集団感染につながることもあり、感染が拡大するおそれがあります。ノロウイルス感染予防のために、以下の3点を意識して取り組むようにしましょう。

1. 食事前、調理する前、帰宅時、トイレに行った後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。
2. 汚染されていることの多いカキなどの二枚貝を食べるときは、しっかり加熱をしましょう。
3. 幼稚園や学校、近所などでノロウイルス感染のある場合は、家庭内にウイルスを持ち込まないよう同居者全員が手洗いを徹底しましょう。

ノロウイルスはヒトの腸で増殖し、糞便や嘔吐物から感染することが多く、健康な人でも菌を持っている可能性があります！通常のアルコールでは効果がありません。感染を拡大させないためにも手洗いと加熱を徹底し、気をつけていきましょう。