

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年10月26日(月)	令和02年10月27日(火)	令和02年10月28日(水)	令和02年10月29日(木)	令和02年10月30日(金)	令和02年10月31日(土)	令和02年11月01日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(南瓜・葉ねぎ) 納豆	ご飯、黒食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(塩) オニオンスープ ヨーグルト ふりかけ	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ)	ご飯 ミニチキン南蛮 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(白菜・麩) 納豆	ドッグパン、ご飯 ウィンナーソテー 野菜ソテー(コンソメ) ホットココア ケチャップ&マスタード ふりかけ	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	720 kcal	815 kcal	622 kcal	690 kcal	825 kcal	624 kcal	863 kcal
蛋白質	24.2 g	18.7 g	19.8 g	23.7 g	21.8 g	14.8 g	24.0 g
脂質	12.1 g	15.8 g	5.0 g	9.7 g	22.8 g	4.0 g	16.8 g
炭水化物	123.3 g	144.5 g	119.6 g	122.2 g	133.6 g	138.0 g	148.4 g
食塩	2.2 g	3.4 g	3.7 g	2.7 g	2.3 g	2.5 g	2.3 g
昼食	ご飯 ぶり大根 焼きなすの味噌田楽 白菜とベーコンのナムル風 清まし汁(もやし・蒲鉾) ジョア	ご飯 鮭のタルタル焼き ツナじゃが煮 みたらし団子 味噌汁(キャベツ・えのき)	半ライス(菜飯) スパゲティ(明太クリーム) 卵ときくらげの炒め物 杏仁フルーツ 牛乳	会津ソースカツ丼 こんにやく金平 青菜のピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・舞茸) ハロウィンゼリー	おにぎり おにぎり パン カフェオレ	おにぎり おにぎり パン ヨーグルト風味ドリンク	おにぎり おにぎり パン オレンジジュース
エネルギー	960 kcal	1021 kcal	1092 kcal	1056 kcal	762 kcal	758 kcal	714 kcal
蛋白質	34.6 g	38.2 g	36.7 g	30.6 g	19.5 g	17.3 g	14.6 g
脂質	21.6 g	33.0 g	25.3 g	25.7 g	21.3 g	17.8 g	16.3 g
炭水化物	148.9 g	130.8 g	172.0 g	169.4 g	119.4 g	129.5 g	126.2 g
食塩	3.9 g	3.4 g	3.3 g	6.0 g	2.3 g	3.3 g	1.7 g
夕食	半ライス(ゆかり) カレーうどん たこやき わかめの酢の物	カルビクッパー風 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 鶏の黒酢あんからめ ふかし芋 チーズサラダ わかめスープ	ご飯 鯖の照焼き 豆腐のきのこあん チョレギ風サラダ けんちん汁 牛乳	ご飯 チンジャオロースー チキンボール天ぷら キャベツのツナマヨ和え 卵スープ	ご飯 カジキマグロのステーキカツ ひじきとベーコン煮 春雨ナムル 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯 チキンステーキ 根菜煮 りんご 清まし汁(豆腐・みつば)
エネルギー	983 kcal	1171 kcal	1246 kcal	1161 kcal	1115 kcal	959 kcal	1020 kcal
蛋白質	27.6 g	39.4 g	36.4 g	43.2 g	38.2 g	29.1 g	35.7 g
脂質	22.2 g	40.8 g	46.3 g	43.7 g	42.4 g	21.1 g	29.3 g
炭水化物	210.8 g	154.9 g	162.1 g	136.8 g	138.6 g	159.6 g	144.7 g
食塩	5.2 g	3.1 g	3.0 g	2.9 g	2.8 g	3.7 g	3.1 g
エネルギー	2663 kcal	3007 kcal	2960 kcal	2907 kcal	2702 kcal	2341 kcal	2597 kcal
蛋白質	86.4 g	96.3 g	92.9 g	97.5 g	79.5 g	61.2 g	74.3 g
脂質	55.9 g	89.6 g	76.6 g	79.1 g	86.5 g	42.9 g	62.4 g
炭水化物	483.0 g	430.2 g	453.7 g	428.4 g	391.6 g	427.1 g	419.3 g
食塩	11.3 g	9.9 g	10.0 g	11.6 g	7.4 g	9.5 g	7.1 g

朝食時配布

朝食時配布

朝食時配布

献立は都合により、変更になることがあります。

ハロウィンとは？

ハロウィンは古代ケルト人が起源とされるお祭りで、もともとは秋の収穫を祝うとともに悪霊を追い出す行事です。ケルト人の間に、キリスト教が普及するとともに、キリスト教の「万聖節」の前夜祭を意味するハロウィンとなります。ケルト人の国といわれるアイルランドではハロウィンは季節の節目であり、一週間は学校がお休みになります。ハロウィンにたき火をする人がたくさんいるそうですが、魔よけの焚火の名残といわれています。昔アイルランドでは、ジャック・オ・ランタンはかぼちゃではなくカブをくりぬいて作っていましたが、今では、アメリカから黄色いかぼちゃが逆輸入され、デコレーションや子供たちのコスチュームも今流になっているようです。アメリカでは、10月31日一日限りのお祭りでしたが、商業的な意味合いがよくなり、最近では、10月になるとハロウィン食に染まり、ディズニーワールドでは9月からイベントが始まるなど、年々早くなってきています。当日は、お祭りで、大人も子供も仮装をして楽しめます。

10/31は高専祭です。前後合わせて3日間の昼食はパン食となります。寮階ごと代表者が、朝食時に取りに来てください。

