

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年11月02日(月)	令和02年11月03日(火)	令和02年11月04日(水)	令和02年11月05日(木)	令和02年11月06日(金)	令和02年11月07日(土)	令和02年11月08日(日)
朝食	ご飯 ミートボール 野菜サラダ 味噌汁(もやし・揚げ) 納豆	ご飯、イエローロールパン オムレツ&ベーコン スムージー ふりかけ	ご飯 鮭の塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(卵・えのき) 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	792 kcal	966 kcal	687 kcal	706 kcal	700 kcal	646 kcal	859 kcal
蛋白質	25.3 g	22.4 g	20.7 g	23.4 g	14.7 g	15.8 g	21.5 g
脂質	18.3 g	27.3 g	15.1 g	13.5 g	7.3 g	7.7 g	12.6 g
炭水化物	127.9 g	153.0 g	111.8 g	118.7 g	138.8 g	133.5 g	138.5 g
食塩	3.3 g	2.3 g	2.4 g	1.9 g	1.3 g	2.3 g	2.5 g
昼食	さつま芋ご飯 <b>今が旬!</b> 豚しゃぶ温野菜添え 高野豆腐の卵とじ プリン 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)	ご飯 鱈のチリソースがけ クリーム煮 マリネ風サラダ コンソメスープ ジョア	群馬 鶏めし風 <b>フェア</b> 里芋煮ころがし キャベツのラー油和え 味噌汁(豆腐・揚げ)	半ライス(ゆかり) 焼きうどん 鶏肉とこんにやく甘辛煮 みかん	ポークカレー 牛肉コロッケ シーザーサラダ 牛乳	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう 青菜なめ茸和え 味噌汁(南瓜・かいわれ) 牛乳	ご飯 トンテキ ペペロンチーノ風スパソテー エッグサラダ コンソメスープ
エネルギー	1260 kcal	928 kcal	1043 kcal	875 kcal	1300 kcal	953 kcal	1018 kcal
蛋白質	36.4 g	38.5 g	41.6 g	27.7 g	34.7 g	40.3 g	37.5 g
脂質	51.8 g	17.8 g	28.5 g	15.0 g	46.0 g	17.2 g	32.6 g
炭水化物	153.5 g	147.9 g	149.5 g	189.9 g	181.4 g	152.6 g	135.5 g
食塩	3.2 g	3.0 g	5.5 g	2.4 g	4.9 g	4.1 g	3.2 g
夕食	さんまの蒲焼丼 大根のおかか炒め ハムサラダ 清まし汁(蒲鉾・小松菜) 牛乳	半ライス(わかめ) 醤油タンメン 揚げ餃子 キムチ冷奴	ご飯 <b>New</b> 豚肉の台湾風炒め 白菜とベーコンみぞれ煮 れんこんサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 黒ハパン&イリソフライ ひじきとメンマの中華炒め コールスローサラダ 豚汁 ヨーグルト	ご飯 鱈の塩麹焼き もち巾着 山菜と切干大根ナムル かきたま汁	ご飯 牛肉のチャブチエ うずら卵串フライ フルーツ寒天 中華スープ	ご飯 鱈の竜田あんかけ 煮豆腐 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・麩)
エネルギー	1095 kcal	891 kcal	1156 kcal	1046 kcal	861 kcal	1103 kcal	1059 kcal
蛋白質	39.0 g	34.5 g	41.8 g	32.8 g	32.0 g	29.0 g	34.8 g
脂質	38.9 g	17.4 g	41.6 g	28.8 g	17.6 g	40.8 g	32.3 g
炭水化物	145.1 g	147.8 g	145.7 g	159.0 g	137.7 g	148.7 g	149.7 g
食塩	3.9 g	4.6 g	4.1 g	4.2 g	3.9 g	2.7 g	3.5 g
エネルギー	3147 kcal	2785 kcal	2886 kcal	2627 kcal	2861 kcal	2702 kcal	2936 kcal
蛋白質	100.7 g	95.4 g	104.1 g	83.9 g	81.4 g	85.1 g	93.8 g
脂質	109.0 g	62.5 g	85.2 g	57.3 g	70.9 g	65.7 g	77.5 g
炭水化物	426.5 g	448.7 g	407.0 g	467.6 g	457.9 g	434.8 g	423.7 g
食塩	10.4 g	9.9 g	12.0 g	8.5 g	10.1 g	9.1 g	9.2 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) 腸内環境を整えよう!

人の体の全免疫システム全体の70%が腸に集中していると言われています。よく「腸内環境」という言葉を耳にしますが、どのような環境が腸にとってよいのでしょうか。腸は食べたものを消化、吸収、そして排泄する臓器です。日本人の大腸の長さは約1.5mといわれています。これに比べ欧米人は約1m、日本人は大腸が長い分、体内で腐敗便を作りやすく悪玉菌を増やす要因になっているようです。腸内細菌のうち約20%が善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌など)、約10%が悪玉菌(ウエルシュ菌や大腸菌など)、残りの70%はどちらにも属さない菌です。

では、腸内環境を整える食生活とは、

- ① 肉類に偏りすぎないで! ...動物性タンパク質は悪玉菌の大好物です。摂り過ぎてしまうと、腸内にコレステロールや胆汁酸が溜まりやすくなります。
- ② 食物繊維をたっぷり摂ろう! ...野菜類、きのこ、海藻、果物には食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内を掃除する働きをします。
- ③ 発酵食品や乳酸菌を多く含む食品を摂ろう! ...ヨーグルトや納豆、穀類などは善玉菌を増殖させ、腸内環境を整えます。

善玉菌を増やし、腸を活性化させる食生活を心掛けましょう!

