

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年11月09日(月)	令和02年11月10日(火)	令和02年11月11日(水)	令和02年11月12日(木)	令和02年11月13日(金)	令和02年11月14日(土)	令和02年11月15日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(なめこ・揚げ) 納豆	ご飯、食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(塩) パンプキンスープ 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(じゃがいも・白菜)	ご飯 ミニチキン南蛮 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(大根・ねぎ) 納豆	ハンズパン、ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) ホットココア プロセスチーズ 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	769 kcal	857 kcal	624 kcal	689 kcal	849 kcal	624 kcal	863 kcal
蛋白質	27.3 g	21.3 g	18.7 g	23.5 g	28.5 g	14.8 g	24.0 g
脂質	18.6 g	18.3 g	4.1 g	9.7 g	18.9 g	4.0 g	16.8 g
炭水化物	117.5 g	146.0 g	123.5 g	122.2 g	140.5 g	138.0 g	148.4 g
食塩	2.2 g	3.4 g	3.7 g	2.7 g	3.7 g	2.5 g	2.3 g
昼食	ご飯 あじのカレームニエル キャベツたっぷりメンチカツ オクラのおかか和え 味噌汁(こんにやく・かいわれ)	揚げ鶏の葱ソース丼 切干大根煮 ツナサラダ 味噌汁(たまねぎ・かぼちゃ)	半ライス(わかめ) 東京都油そば風 大餃子 フルーツポンチ 牛乳	ご飯 えびフライ ひじきと枝豆の煮付け 青菜のコチジャン和え 味噌汁(もやし・しめじ)	半ライス(ゆかり) 和風スープパゲティ つくね串 海藻サラダ ジョア	ご飯 ししゃもフライ オイスター炒め バナナ一本 味噌汁(里芋・小松菜)	ご飯 豚と白菜旨塩炒め 肉じゃがコロッケ コーンサラダ 味噌汁(麩・きざみねぎ)
エネルギー	1018 kcal	1181 kcal	1049 kcal	937 kcal	870 kcal	908 kcal	1029 kcal
蛋白質	38.4 g	39.6 g	38.8 g	21.3 g	29.8 g	29.8 g	34.2 g
脂質	27.1 g	44.7 g	28.9 g	25.5 g	13.4 g	19.3 g	30.7 g
炭水化物	148.7 g	146.0 g	155.7 g	140.9 g	151.1 g	149.7 g	150.5 g
食塩	3.4 g	3.3 g	4.7 g	4.0 g	3.5 g	3.3 g	4.4 g
夕食	半ライス(菜飯) きつねそば 大学芋 レタスサラダ ヨーグルト	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ウィンナーソテー もやしの生姜和え 清まし汁(豆腐・しいたけ) 牛乳	ご飯 肉団子の黒酢あんからめ がんもの煮付け グリーンサラダ 中華スープ 牛乳	ハヤシライス 鶏の唐揚げ 果物と野菜のゼリー 牛乳	ご飯 たらの磯天ぷら チンゲン菜と鶏肉の炒め物 冷奴 味噌汁(かぼちゃ・葉だいこん)	ご飯 鶏肉の山賊焼き 糸昆布とちくわの炒め煮 ごぼうサラダ 味噌汁(もやし・水菜) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 大根の肉味噌かけ キャベツと鶏のごま和え 清まし汁(かいわれ・フナピー) 牛乳
エネルギー	902 kcal	1078 kcal	1032 kcal	1197 kcal	912 kcal	1168 kcal	859 kcal
蛋白質	23.1 g	44.0 g	27.7 g	44.9 g	35.4 g	44.2 g	34.2 g
脂質	22.1 g	39.0 g	37.3 g	47.3 g	23.7 g	46.0 g	21.9 g
炭水化物	151.1 g	132.1 g	142.1 g	161.9 g	131.3 g	137.2 g	125.3 g
食塩	3.8 g	3.3 g	4.2 g	4.2 g	3.8 g	3.5 g	3.2 g
エネルギー	2689 kcal	3116 kcal	2705 kcal	2823 kcal	2631 kcal	2700 kcal	2751 kcal
蛋白質	88.8 g	104.9 g	85.2 g	89.7 g	93.7 g	88.8 g	92.4 g
脂質	67.8 g	102.0 g	70.3 g	82.5 g	56.0 g	69.3 g	69.4 g
炭水化物	417.3 g	424.1 g	421.3 g	425.0 g	422.9 g	424.9 g	424.2 g
食塩	9.4 g	10.0 g	12.6 g	10.9 g	11.0 g	9.3 g	9.9 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》おいしい野菜を見極めよう！！

秋野菜について、おいしいものの選び方や、保存方法について紹介します。

- ①なす・・・選び方のポイントとしては黒紫色が美しく、はりつやのあるものが良質。またヘタの大きさに比べて、実が小さいようなら未熟な証拠。ヘタが黒く、切り口がみずみずしいもので、トゲがあって、しかも硬くて痛いようなら新鮮。乾燥しやすい野菜なので、保存はラップに包んで、冷蔵庫へ。
- ②またけ・・・茶褐色が濃く、光沢のあるもの、さわるとパリッと折れるぐらいのものが新鮮。
- ③長芋・・・長いものはスラリと形がよく、太さが均一なものを。あまり細いものよりは、ずんぐりしているもののほうが味は良い。消化が良く、昔から病人の薬用食、強精食として重宝されている。
- ④さつま芋・・・皮の色つやが良く、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品。表皮の一部が黒く変色しているものは古いもので、その部分は苦く有害でもあるので、料理する時に、取り除いた方がよい。他のイモ類に比べて、ビタミンCや繊維がかなり多く、美容食といえる。
- ⑤青梗菜・・・葉柄部が淡い青緑色でつやとはりがあり、葉がしおれていないものが新鮮。保存は新聞紙に筒状に包んで、通気をよくして冷蔵庫へ。