

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和02年12月21日(月)	令和02年12月22日(火)	令和02年12月23日(水)	令和02年12月24日(木)	令和02年12月25日(金)	令和02年12月26日(土)	
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(もやし・なめこ) 納豆・ふりかけ	ご飯、黒食パン つくね(トマト) 野菜ソテー(塩) コンソメスープ 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(白菜・麩) ふりかけ	ご飯 ミニチキン南蛮 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(卵・玉ねぎ) 納豆・ふりかけ	ドッグパン、ご飯 ウィンナー 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 ふりかけ	
エネルギー	714 kcal	856 kcal	658 kcal	720 kcal	818 kcal	635 kcal	
蛋白質	25.2 g	20.2 g	21.8 g	25.3 g	22.1 g	15.3 g	
脂質	13.1 g	20.0 g	5.0 g	11.3 g	22.0 g	4.6 g	
炭水化物	118.6 g	144.5 g	126.4 g	124.3 g	134.7 g	138.9 g	
食塩	2.4 g	3.1 g	3.9 g	2.9 g	1.8 g	2.7 g	
昼食	ご飯 ヤンニョムチキン 大根のおかか炒め 杏仁フルーツ 味噌汁(白菜・ブナピー) 	麻婆丼 うずら卵串フライ 春雨ナムル わかめスープ	ご飯 鯖のおろし煮 焼きいも 胡瓜とキャベツのマヨ和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳 	ご飯 いかげそメンチ オイスター炒め ごまだれ団子 味噌汁(じゃが芋・かいわれ)	半ライス(ゆかり) 鶏風味香る鶏塩ラーメン 春巻き(キーマカレー) たまご豆腐 ヨーグルト 		
エネルギー	1063 kcal	989 kcal	1159 kcal	1109 kcal	1098 kcal		
蛋白質	34.1 g	35.1 g	36.3 g	26.8 g	37.4 g		
脂質	32.3 g	27.5 g	39.7 g	28.1 g	26.4 g		
炭水化物	152.8 g	145.3 g	156.4 g	186.2 g	148.4 g		
食塩	4.0 g	2.9 g	3.4 g	3.6 g	6.9 g		
夕食	半ライス(菜飯) かた焼きそば 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 かぼちゃサラダ 牛乳	ご飯 鮭の塩麴焼き 山芋短冊揚げ シュリンプサラダ 清まし汁(大根・三つ葉) ジョア	 ねぎ塩豚丼 煮豆腐 キャベポンきのこ 清まし汁(大根・水菜) 牛乳	ご飯 鮭のタルタル焼き ひじきとベーコン煮 大根サラダ 味噌汁(里芋・揚げ)			
エネルギー	1122 kcal	950 kcal	1626 kcal	1194 kcal	1035 kcal		
蛋白質	34.2 g	35.8 g	52.2 g	37.6 g	34.0 g		
脂質	39.4 g	26.9 g	63.0 g	49.1 g	29.6 g		
炭水化物	157.6 g	134.4 g	206.0 g	141.9 g	131.4 g		
食塩	4.5 g	2.4 g	5.0 g	4.2 g	4.1 g		
エネルギー	2899 kcal	2795 kcal	3443 kcal	3023 kcal	2951 kcal	635 kcal	
蛋白質	93.5 g	91.1 g	110.3 g	89.7 g	93.5 g	15.3 g	
脂質	84.8 g	74.4 g	107.7 g	88.5 g	78.0 g	4.6 g	
炭水化物	429.0 g	424.2 g	488.8 g	452.4 g	414.5 g	138.9 g	
食塩	10.9 g	8.4 g	12.3 g	10.7 g	12.8 g	2.7 g	

★本年もありがとうございました。
 今年は、新型コロナウイルスの影響によって
 日常生活の過ごし方も大きく変わり、学校を
 始め、寮や食堂でも変更を余儀なくされた部
 分が多くありました。我慢の多い中で、少し
 でも食事で楽しく過ごしていただけるよう、
 食堂従業員も試行錯誤しながら提供をさせて
 いただきました。
 引き続き、様々な対策を取りながら安心安全
 な提供をしていきたいと思いますので、来年も
 よろしく願いいたします。
 1月は、4日(月)夕食から始まります。
 皆様、良いお年をお迎えください。

献立は都合により、変更になることがあります。