


WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年06月06日(月)	令和04年06月07日(火)	令和04年06月08日(水)	令和04年06月09日(木)	令和04年06月10日(金)	令和04年06月11日(土)	令和04年06月12日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー (ケチャップ) 味噌汁(もやし・葉だいこん) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン オムレツ ポイル野菜 スムージー (豆乳バナナ) 味のり ふりかけ	ご飯 ミートボール じゃこおろし ヨーグルト 味噌汁(かぼちゃ・水菜) ふりかけ	ご飯 半平 野菜ソテー (しょうゆ) 味噌汁(揚げ・なめこ) 納豆 ふりかけ	ハンバーグ&ミニパン、ご飯 ウインナーと野菜のソテー トマトスープ のり佃煮 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜サラダ うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 ロールキャベツ ポイルサラダ フルグラ 味のり 牛乳
エネルギー	723 kcal	883 kcal	722 kcal	664 kcal	883 kcal	661 kcal	760 kcal
蛋白質	20.6 g	22.1 g	20.8 g	23.5 g	19.9 g	19.6 g	23.8 g
脂質	22.3 g	22.2 g	9.6 g	12.6 g	21.4 g	9.8 g	13.9 g
炭水化物	113.7 g	151.2 g	141.7 g	111.9 g	155.5 g	136.5 g	139.5 g
食塩	2.7 g	2.0 g	3.8 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.0 g
昼食	豚丼 きのこソテー レタスサラダ 味噌汁(ごぼう・揚げ) 牛乳	ご飯  タラフリッターサルサランチェーラ ナポリタン お米deガトーショコラ 野菜スープ	ご飯 焼肉風炒め 五目豆 白菜のポン酢和え 味噌汁(麩・三つ葉) 牛乳	半ライス(ゆかり) しょうゆラーメン 揚げ餃子 チーズサラダ カフェオレ	中華飯 春巻き もやしの塩昆布和え 中華スープ	ご飯 酢鶏 こんにゃくピリ辛炒め 和風サラダ 味噌汁(ごぼう・小松菜) 牛乳	ご飯 あじの竜田揚げ 白菜と半平の炒め物 冷奴 味噌汁(豚肉・水菜)
エネルギー	1103 kcal	964 kcal	1036 kcal	1063 kcal	880 kcal	1078 kcal	994 kcal
蛋白質	38.0 g	31.9 g	45.5 g	37.6 g	30.7 g	37.3 g	38.4 g
脂質	43.7 g	22.2 g	30.8 g	32.0 g	23.1 g	38.4 g	38.2 g
炭水化物	146.2 g	163.9 g	149.5 g	160.6 g	139.2 g	154.7 g	127.4 g
食塩	3.7 g	2.6 g	3.5 g	7.9 g	5.1 g	3.8 g	4.0 g
夕食	ご飯 イカと野菜炒め 肉じゃが オレンジ 中華スープ	半ライス(わかめ) カレーうどん 金平ごぼう キャベツのわさびマヨ和え ジョア	いわしの蒲焼丼 にらの卵炒め 海藻サラダ 清まし汁(玉ねぎ・人参)	ご飯 鶏のピリ辛炒め さつまいものレモン煮 青菜のなめ茸和え 味噌汁(こんにゃく・かいわれ)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 南瓜のそぼろあん コーンサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	ご飯 鯖のおろし煮 高野豆腐の煮付け 春雨ナムル 味噌汁(キャベツ・舞茸)	ご飯 親子煮 コロケ (コーン) グリーンサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)
エネルギー	846 kcal	1036 kcal	966 kcal	949 kcal	1101 kcal	962 kcal	958 kcal
蛋白質	31.0 g	32.9 g	36.6 g	29.5 g	44.0 g	33.3 g	27.5 g
脂質	17.7 g	25.4 g	32.7 g	20.9 g	35.4 g	30.1 g	31.2 g
炭水化物	142.2 g	221.0 g	131.6 g	165.5 g	159.6 g	138.3 g	146.5 g
食塩	3.7 g	5.5 g	4.1 g	4.4 g	6.0 g	4.0 g	3.1 g
エネルギー	2672 kcal	2883 kcal	2724 kcal	2676 kcal	2864 kcal	2701 kcal	2712 kcal
蛋白質	89.6 g	86.9 g	102.9 g	90.6 g	94.6 g	90.2 g	89.7 g
脂質	83.7 g	69.8 g	73.1 g	65.5 g	79.9 g	78.3 g	83.3 g
炭水化物	402.1 g	536.1 g	422.8 g	438.0 g	454.3 g	429.5 g	413.4 g
食塩	10.1 g	10.1 g	11.4 g	14.9 g	13.7 g	10.3 g	9.1 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】 朝食を食べる人の方が、学習能力も運動能力も高い！？

忙しいから、食欲がないから、少しでも長く寝たいから…そんな理由で朝食を抜く人が増えています。朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。目が覚めたとき、いきなり布団から起き出してイキイキと1日がはじめられるという人もいますが、多くの人は目覚めていても、しばらくはからだと頭が働かず、布団の中で何となくぼんやりといったところではないでしょうか。睡眠中は体温が下がっているため、からだも脳も活動が低下しています。起き抜けにボーッとしてしまうのは、そのためです。体温を上げてからだを脳を目覚めさせる必要があります。朝食は体温を上げるために最適な方法なのです。朝食を食べない人の方が勉強の効率も運動能力も落ちるという調査結果があります。 朝食をとるという習慣を身につけてくださいね！

