

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年07月18日(月)	令和04年07月19日(火)	令和04年07月20日(水)	令和04年07月21日(木)	令和04年07月22日(金)	令和04年07月23日(土)	令和04年07月24日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー(ケチャップ) 味噌汁(玉ねぎ・こんにやく) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン オムレツ ポイル野菜 スムージー(豆乳バナナ) 味付のり ふりかけ	ご飯 ミートボール じゃこおろし ヤクルト 味噌汁(豆腐・しめじ) ふりかけ	ご飯 半平 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(もやし・舞茸) 納豆 ふりかけ	ハンキー&ミニパン、ご飯 ウィ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 チョコクリスピー 味付のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	723 kcal	891 kcal	695 kcal	618 kcal	894 kcal	661 kcal	771 kcal
蛋白質	19.6 g	22.2 g	19.7 g	21.3 g	19.8 g	19.6 g	24.3 g
脂質	21.8 g	22.2 g	9.8 g	8.0 g	21.4 g	9.8 g	14.5 g
炭水化物	115.3 g	152.8 g	134.4 g	112.9 g	158.3 g	136.5 g	140.4 g
食塩	2.7 g	2.0 g	3.7 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.2 g
昼食	ご飯 冷しゃぶ 高野豆腐煮 さつま芋サラダ 味噌汁(白菜・揚げ)	半ライス(菜飯) スパゲティ(ツナおろし) 鶏唐揚げ シーザーサラダ ジョア	ご飯 鱈のカレーマヨ焼き クリーム煮 キウイフルーツ コンソメスープ	半ライス(わかめ) 盛岡冷麺 南瓜コロッケ 焼きなすの煮浸し 牛乳 	チーフメニュー 	ご飯 牛肉のチャプチェ 蓮根と若布の炒め煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 中華スープ 牛乳	ご飯 白身フライ&カリソウフライ ナポリマカロニ 海藻サラダ 味噌汁(卵・里芋)
エネルギー	992 kcal	1273 kcal	848 kcal	1029 kcal	1037 kcal	1134 kcal	971 kcal
蛋白質	35.2 g	55.2 g	30.2 g	33.6 g	29.0 g	39.2 g	30.5 g
脂質	30.6 g	44.1 g	20.5 g	22.7 g	26.3 g	44.7 g	26.7 g
炭水化物	148.0 g	190.8 g	140.0 g	181.2 g	174.0 g	155.2 g	156.2 g
食塩	3.4 g	3.9 g	3.6 g	4.8 g	4.8 g	4.1 g	4.2 g
夕食	ご飯 かに玉中華あん 鶏と大根のコチジャン煮 キャベツの浅漬け風 わかめスープ 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 竹の子のピリ辛炒め もやしの生姜和え 味噌汁(里芋・なめこ)	味噌カツ丼 ひじきの五目煮 春雨ナムル かきたま汁 牛乳	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草とコーンのソテー 大根とハムのひらひらサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	ご飯 豚肉とにんにくの芽の炒め物 ポテトと大豆の揚げ コールスローサラダ 辛味噌スープ カルシウム	ご飯 鱈の照焼き 豚ときくらげ炒め 冷奴 味噌汁(さつま芋・人参)	ご飯 和風ポークステーキ 白菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト和え 清まし汁(豆腐・蒲鉾)
エネルギー	985 kcal	927 kcal	1186 kcal	1107 kcal	995 kcal	905 kcal	966 kcal
蛋白質	31.0 g	42.3 g	40.5 g	37.2 g	37.9 g	46.0 g	36.0 g
脂質	31.7 g	25.8 g	37.4 g	42.0 g	29.2 g	23.8 g	31.5 g
炭水化物	148.5 g	136.7 g	176.2 g	149.5 g	147.9 g	129.3 g	134.6 g
食塩	4.6 g	4.0 g	5.3 g	4.4 g	3.1 g	3.6 g	2.9 g
エネルギー	2700 kcal	3091 kcal	2729 kcal	2754 kcal	2926 kcal	2700 kcal	2708 kcal
蛋白質	85.8 g	119.7 g	90.4 g	92.1 g	86.7 g	104.8 g	90.8 g
脂質	84.1 g	92.1 g	67.7 g	72.7 g	76.9 g	78.3 g	72.7 g
炭水化物	411.8 g	480.3 g	450.6 g	443.6 g	480.2 g	421.0 g	431.2 g
食塩	10.7 g	9.9 g	12.6 g	11.8 g	10.5 g	10.2 g	9.3 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】土用の丑の日

今年の土用の丑の日は7月23日(土)ですが、22日(金)に提供します。うなぎは、栄養価の高い食材として知られていますが、特に豊富に含まれている栄養素であるビタミンAは、皮膚や目、口、鼻、のど、肺、内臓などの粘膜を健康に保つ効果があります。また、皮膚の上皮細胞の入れ替わりを活発にするので、美肌・美容の効能も期待できます。次に注目すべき栄養素は、ビタミンB1・B2です。これらは糖質をエネルギーに変える働きがあり、ジュースやアイスなど糖質を多くとる夏場には、夏バテ対策としてとても優れています。

