

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年07月25日(月)	令和04年07月26日(火)	令和04年07月27日(水)	令和04年07月28日(木)	令和04年07月29日(金)	令和04年07月30日(土)	令和04年07月31日(日)
朝食	ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ロールパン スクランブルエッグ 野菜サラダ ジュース のり佃煮 ふりかけ	ご飯 鶏のトマト煮 ポイル野菜 味噌汁(里芋・青梗菜) 納豆 ふりかけ	ご飯 鮭の塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(さつま芋・水菜) 味付のり ふりかけ	ご飯、パンズパン ハンバーグ 野菜ソテー(コンソメ) ポタージュスープ ふりかけ	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 野菜ソテー(塩) うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 フーヨーハイ ポイルサラダ コーンフレーク 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	641 kcal	843 kcal	649 kcal	674 kcal	808 kcal	662 kcal	796 kcal
蛋白質	20.3 g	18.9 g	29.2 g	22.3 g	23.6 g	19.3 g	20.3 g
脂質	10.3 g	21.4 g	8.1 g	13.0 g	16.1 g	7.3 g	12.2 g
炭水化物	116.5 g	147.9 g	118.3 g	121.3 g	144.9 g	141.3 g	136.7 g
食塩	3.0 g	2.0 g	2.3 g	3.2 g	3.7 g	2.9 g	2.0 g
昼食	ご飯 さばの味噌煮 こんにゃく金平 パイナップル 清まし汁(もやし・舞茸)	ご飯 ﾌﾗｲﾄﾞ ﾁｷﾝ&ﾏｶﾚｰｽﾞ ﾚｰﾙ 豆腐の五目あんかけ 胡瓜とオクラの中華和え 味噌汁(じゃが芋・なめこ) ヨーグルト	牛丼 大根のオイスター炒め わらびもち 味噌汁(豆腐・かいわれ)	半ライス(わかめ) 黒酢麻辣冷やし麺 お好み焼き ポイル野菜サラダ 牛乳	ご飯 鯿のフリッター 和風スパンテー 枝豆とひじきのツナマヨサラダ 豚汁 ジョア	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き さつま揚げと野菜炒め エッグサラダ コンソメスープ	ご飯 さんまの蒲焼 キムチ煮込み いんげんのごまマヨ和え 清まし汁(青梗菜・麩)
エネルギー	899 kcal	1176 kcal	965 kcal	1368 kcal	1039 kcal	1062 kcal	1003 kcal
蛋白質	29.3 g	33.2 g	27.9 g	57.1 g	45.0 g	42.5 g	34.1 g
脂質	28.0 g	37.2 g	27.2 g	57.6 g	29.9 g	39.6 g	38.9 g
炭水化物	131.7 g	182.3 g	157.9 g	168.4 g	154.6 g	138.0 g	132.4 g
食塩	3.1 g	4.8 g	3.2 g	2.3 g	3.6 g	3.8 g	4.0 g
夕食	ご飯 鶏肉とキャナッツ炒め 南瓜のそぼろあん キャベポンきのこ 味噌汁(白菜・揚げ) 牛乳	半ライス(ゆかり) きつねうどん ビッグ肉だんご ごぼうサラダ	ご飯 えび焼売 もやしチャンプルー ハムサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 チキンカツ卵とじ風 春雨とひき肉の炒め物 青菜のコチジャン和え 清まし汁(大根・蒲鉾)	ポークカレー 揚げ茄子ソース フルーツ寒天	ご飯 イカのピリ辛炒め のり巻きチキン 切干大根と山菜の和え物 味噌汁(豆腐・里芋) 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き メンマとこんにゃくの炒り煮 チョレギ風サラダ 味噌汁(南瓜・かいわれ)
エネルギー	1091 kcal	918 kcal	986 kcal	978 kcal	966 kcal	993 kcal	901 kcal
蛋白質	42.1 g	26.1 g	35.3 g	36.7 g	20.3 g	36.2 g	31.6 g
脂質	34.3 g	24.0 g	28.5 g	24.8 g	27.9 g	23.2 g	25.8 g
炭水化物	162.6 g	201.4 g	152.4 g	151.7 g	163.6 g	144.8 g	134.5 g
食塩	4.0 g	6.1 g	5.2 g	4.6 g	3.8 g	4.4 g	3.6 g
エネルギー	2631 kcal	2937 kcal	2600 kcal	3020 kcal	2813 kcal	2717 kcal	2700 kcal
蛋白質	91.7 g	78.2 g	92.4 g	116.1 g	88.9 g	98.0 g	86.0 g
脂質	72.6 g	82.6 g	63.9 g	95.4 g	73.9 g	70.1 g	76.9 g
炭水化物	410.8 g	531.6 g	428.6 g	441.4 g	463.1 g	424.1 g	403.6 g
食塩	10.1 g	12.9 g	10.7 g	10.1 g	11.1 g	11.1 g	9.6 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]美肌のためのビタミンチャージ

夏は、紫外線や暑さに肌にダメージを受けやすくなりますが、食生活によって少しでも暑さに負けないお肌をつくりましょう。

- ①ビタミンC：シミの原因であるメラニン生成を抑制→緑黄色野菜、果物、イモ類等
- ②ビタミンE：ホルモンバランスを整え血液循環を良くし、身体のサビの生成を防ぎます→かぼちゃ、アーモンド、アボカド等
- ③ビタミンB6、B：皮脂の分泌量をコントロールし、肌の新陳代謝をととのえます→肉、魚、卵、乳製品類
- ④タンパク質：たんぱく質とビタミンCと一緒に摂ると、コラーゲンの生成が促されます。健やかで美しい肌を保つためには、身体を作るたんぱく質は欠かせません→肉、魚、卵、乳製品、大豆製品類

