

# WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年08月01日(月)	令和04年08月02日(火)	令和04年08月03日(水)	令和04年08月04日(木)	令和04年08月05日(金)	令和04年08月06日(土)	令和04年08月07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・白菜) 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(パイン) 味付のり 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(えのき・卵) 味噌汁(えのき・卵) ふりかけ	ご飯 半平 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・三つ葉) 納豆 ふりかけ	ハンバーグ&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 フルグラ 味付のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	719 kcal	853 kcal	724 kcal	616 kcal	879 kcal	661 kcal	771 kcal
蛋白質	20.1 g	20.1 g	22.9 g	20.3 g	19.8 g	19.6 g	24.3 g
脂質	22.0 g	20.4 g	11.9 g	7.4 g	20.9 g	9.8 g	14.5 g
炭水化物	113.4 g	150.4 g	134.1 g	114.0 g	156.6 g	136.5 g	140.4 g
食塩	2.7 g	1.9 g	3.9 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.2 g
昼食	ご飯 さわらのタンドリー風 野菜と卵のソテー レタスサラダ コンソメスープ	ソースチキンカツ丼 しらたきの金平 胡瓜とオクラのサラダ 味噌汁(麩・葉ねぎ) 牛乳	パン 冷やしトマトスパゲティ 大焼売 カラフルゼリー 	ご飯 いかのスタミナ炒め 南瓜の煮付 わかめのポン酢和え 具だくさん汁	半ライス(わかめ) 冷し中華 えび串だんご すいか ジョア	ご飯 鱈の西京焼 揚げ餃子 チキンサラダ 清まし汁(もやし・水菜)	ご飯 鶏と五目野菜炒め 里芋のそぼろ煮 ほうれんそうの卵和え 味噌汁(人参・揚げ)
エネルギー	913 kcal	1030 kcal	867 kcal	839 kcal	937 kcal	948 kcal	890 kcal
蛋白質	33.1 g	36.7 g	22.1 g	34.2 g	31.9 g	36.1 g	36.2 g
脂質	31.4 g	29.0 g	25.8 g	17.3 g	17.3 g	33.9 g	24.2 g
炭水化物	128.7 g	159.8 g	141.4 g	148.8 g	164.2 g	129.3 g	135.9 g
食塩	4.1 g	3.8 g	1.7 g	3.8 g	3.7 g	3.3 g	3.5 g
夕食	半ライス(菜飯) 肉そは 揚げ出し豆腐 フルーツポンチ 牛乳	ご飯 鯖のコチジャン煮 切干大根の中華炒め煮 コーンサラダ 味噌汁(大根・かいわれ)	ご飯 いわしフライ ジャーマンポテト もやしのしそ和え 味噌汁(なめこ・揚げ) 牛乳	ハヤシライス アメリカンドック ベーコンサラダ 牛乳	ご飯 油淋魚 豚肉と人参の炒め物 いんげんのおかか和え 中華スープ	ご飯 豚キムチ炒め 大根と竹輪の煮物 キャベツのごまマヨ和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	ご飯 鱈の竜田のきのこあん マカロニケチャップ炒め グリーンサラダ 味噌汁(ごぼう・キャベツ)
エネルギー	1233 kcal	978 kcal	1099 kcal	1245 kcal	950 kcal	1094 kcal	1071 kcal
蛋白質	43.0 g	31.2 g	30.2 g	35.9 g	32.9 g	42.3 g	34.6 g
脂質	39.2 g	30.1 g	38.7 g	61.5 g	28.9 g	39.9 g	39.4 g
炭水化物	183.4 g	144.9 g	143.4 g	142.5 g	143.1 g	145.7 g	148.6 g
食塩	8.6 g	3.9 g	3.3 g	4.8 g	4.5 g	5.1 g	4.2 g
エネルギー	2865 kcal	2861 kcal	2690 kcal	2700 kcal	2766 kcal	2703 kcal	2732 kcal
蛋白質	96.2 g	88.0 g	75.2 g	90.4 g	84.6 g	98.0 g	95.1 g
脂質	92.6 g	79.5 g	76.4 g	84.2 g	67.1 g	83.6 g	78.1 g
炭水化物	425.5 g	455.1 g	418.9 g	405.3 g	463.9 g	411.5 g	424.9 g
食塩	15.4 g	9.6 g	8.9 g	11.2 g	10.8 g	10.9 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) ★テスト週間 ~健康に注意して頑張ってください!~★

テスト週間には、睡眠不足、精神的ストレスや食事のアンバランス(朝食抜きなど)、食欲不振などから、体調を崩しやすくなります。テストで100%の力を発揮するためにも体調管理はとても大切です。そのためにも3食の食事はしっかり摂りましょう。テスト前日の夕食には、おやつパンを用意していますので、ぜひ食事を食べにきてくださいね。

食事をしっかり摂って、脳に十分なエネルギーを補給し、テスト頑張ってください☆

