

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年08月08日(月)	令和04年08月09日(火)	令和04年08月10日(水)	令和04年08月11日(木)	令和04年08月12日(金)	令和04年08月13日(土)	令和04年08月14日(日)
朝食	ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 納豆 ふりかけ	ご飯、イエローパン 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・みつば) 納豆 ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き 野菜サラダ 味噌汁(卵・たまねぎ) 味付のり ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウインナー 野菜ソテー(コンソメ) コーンスープ ケチャップ & マスタード ふりかけ	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 野菜サラダ うどん ふりかけ	
エネルギー	645 kcal	859 kcal	650 kcal	740 kcal	807 kcal	617 kcal	kcal
蛋白質	20.5 g	18.9 g	29.2 g	23.9 g	19.8 g	16.1 g	g
脂質	10.3 g	21.3 g	8.1 g	20.6 g	21.9 g	3.8 g	g
炭水化物	117.7 g	151.2 g	118.5 g	113.4 g	136.1 g	140.4 g	g
食塩	3.0 g	2.0 g	2.3 g	3.3 g	2.6 g	3.2 g	g
昼食	ご飯 さばの味噌煮 肉じゃが れんこんサラダ 清まし汁(小松菜・しいたけ)	宮崎チキン南蛮カレー チキン南蛮  もやしナムル ヨーグルト	半ライス(ゆかり) 冷やしぶっかけうどん 鶏と野菜のピリ辛炒め レモンタルト	ご飯 豚肉のバーベキューソース フライドポテトのチーズ味 大根和風サラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 さわらの塩焼き 親子煮 春雨サラダ(和風) 味噌汁(わかめ・揚げ) カフェオレ		
エネルギー	1071 kcal	1205 kcal	881 kcal	1204 kcal	989 kcal	kcal	kcal
蛋白質	31.9 g	35.6 g	26.1 g	42.0 g	41.4 g	g	g
脂質	40.3 g	48.3 g	14.9 g	52.5 g	26.8 g	g	g
炭水化物	146.5 g	159.9 g	161.4 g	144.5 g	148.4 g	g	g
食塩	3.6 g	5.0 g	3.9 g	3.4 g	4.2 g	g	g
夕食	半ライス(菜飯) ちくわ天うどん ちくわの磯部揚げ 棒棒鶏風サラダ 牛乳	ご飯 赤魚の粕漬焼 豚とにらの炒めもの ピリ辛冷奴 味噌汁(大根・まいたけ)	ご飯 えびカツ+白身フライ 金平ごぼう ミックスサラダ 味噌汁(豆腐・白菜) 牛乳	鶏とキャベツのピリ辛丼 生揚げの煮付け オレンジ 味噌汁(こんにやく・青梗菜) 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 蓮根の炒め煮 もやしの海苔和え 味噌汁(さつまいも・かいわれ)		
エネルギー	922 kcal	903 kcal	1162 kcal	831 kcal	1022 kcal	kcal	kcal
蛋白質	31.3 g	36.5 g	35.9 g	31.0 g	43.5 g	g	g
脂質	28.3 g	29.8 g	43.3 g	21.2 g	34.8 g	g	g
炭水化物	157.0 g	126.2 g	165.5 g	132.0 g	140.6 g	g	g
食塩	5.0 g	4.0 g	3.9 g	3.1 g	4.7 g	g	g
エネルギー	2638 kcal	2967 kcal	2693 kcal	2775 kcal	2818 kcal	617 kcal	kcal
蛋白質	83.7 g	91.0 g	91.2 g	96.9 g	104.7 g	16.1 g	g
脂質	78.9 g	99.4 g	67 g	94.3 g	83.5 g	3.8 g	g
炭水化物	421.2 g	437.3 g	445.4 g	389.9 g	425.1 g	140.4 g	g
食塩	11.6 g	11.0 g	10.1 g	9.8 g	11.5 g	3.2 g	g

献立は都合により、変更になることがあります。

8月の提供は13日(土)朝食までです。

いよいよ待ちに待った夏期休業ですね！！

くれぐれも、脱水症、熱中症、夏バテには気をつけ、体調管理をしっかり行ってくださいね！

またしばらくお会いできない方が大半かもしれませんが、寮に元気で戻ってきてください。

