


# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年11月14日(月)	令和04年11月15日(火)	令和04年11月16日(水)	令和04年11月17日(木)	令和04年11月18日(金)	令和04年11月19日(土)	令和04年11月20日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー (ケチャップ) 味噌汁(卵・玉ねぎ) 納豆 ふりかけ	ご飯、イエローパン オムレツ ポイル野菜 スムージー (ピーチ) 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(豆腐・かいわれ) ふりかけ	ご飯 半平 野菜ソテー (しょうゆ) 味噌汁(白菜・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 チョコクリスピー 味付のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	736 kcal	879 kcal	706 kcal	611 kcal	894 kcal	661 kcal	771 kcal
蛋白質	20.8 g	20.5 g	21.5 g	20.2 g	20.1 g	19.6 g	24.3 g
脂質	22.8 g	22.2 g	10.5 g	7.4 g	21.3 g	9.8 g	14.5 g
炭水化物	115.0 g	152.4 g	134.0 g	112.8 g	159.2 g	136.5 g	140.4 g
食塩	2.7 g	1.9 g	3.8 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.2 g
昼食	海鮮野菜中華飯 春巻き スパサラダ 味噌汁(もやし・揚げ)	半ライス(わかめ) まっしろラーメン 豚ときくらげ炒め フルーツポンチ ジョア	ご飯 かに玉中華あん 焼きいも 青菜のナムル 豚汁	ご飯 豚肉のソテー+パプリカソース(※ <sup>1</sup> ) フライドポテトのチーズ味 コーヒーゼリー 卵スープ 	カレーピラフ ハムカツ 枝豆とひじきのツナマヨサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鯖の塩麹焼き 糸昆布とちくわの炒め煮 キャベツのラー油和え 清まし汁(もやし・椎茸) 牛乳	ご飯 親子煮 麻婆春雨 チョレギ風サラダ 味噌汁(大根・麩)
エネルギー	1070 kcal	938 kcal	970 kcal	1159 kcal	1057 kcal	998 kcal	913 kcal
蛋白質	38.7 g	34.5 g	25.2 g	38.1 g	36.4 g	35.3 g	34.0 g
脂質	34.6 g	13.9 g	24.5 g	49.0 g	31.3 g	35.7 g	24.7 g
炭水化物	155.2 g	174.1 g	166.1 g	146.7 g	163.4 g	136.8 g	141.8 g
食塩	4.4 g	4.8 g	3.4 g	3.4 g	4.8 g	3.9 g	4.1 g
夕食	ご飯 チキンステーキ ほうれん草のソテー 海藻サラダ和え コンソメスープ 牛乳	ご飯 油淋魚 里芋とがんと煮 カニカマとキャベツの辛子和え 味噌汁(大根・わかめ)	ハヤシライス 野菜クロック コールスローサラダ 牛乳	半ライス(ゆかり) のっぺいそば こんにゃくの味噌田楽 白菜の香味和え 牛乳	ご飯 赤魚の生姜醤油あんかけ 南瓜のミルク煮 豚しゃぶサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 豚キムチ炒め ジャーマンポテト オレンジ 味噌汁(キャベツ・揚げ)	ご飯 いかげそメンチ 肉豆腐 れんこんの青のりマヨ和え 中華スープ
エネルギー	1049 kcal	830 kcal	1026 kcal	942 kcal	822 kcal	1049 kcal	1021 kcal
蛋白質	44.3 g	29.8 g	29.7 g	34.7 g	33.3 g	28.7 g	27.2 g
脂質	37.1 g	16.7 g	33.3 g	22.2 g	15.9 g	43.2 g	34.4 g
炭水化物	143.5 g	139.8 g	157.5 g	156.4 g	140.8 g	141.2 g	152.0 g
食塩	5.1 g	4.7 g	3.6 g	4.7 g	3.7 g	4.2 g	4.0 g
エネルギー	2855 kcal	2647 kcal	2702 kcal	2712 kcal	2773 kcal	2708 kcal	2705 kcal
蛋白質	103.8 g	84.8 g	76.4 g	93.0 g	89.8 g	83.6 g	85.5 g
脂質	94.5 g	52.8 g	68.3 g	78.6 g	68.5 g	88.7 g	73.6 g
炭水化物	413.7 g	466.3 g	457.6 g	415.9 g	463.4 g	414.5 g	434.2 g
食塩	12.2 g	11.4 g	10.8 g	10.7 g	11.1 g	10.6 g	10.3 g

## 栄養メモ》ストレスを溜め込まない食生活5か条

ストレスを感じたら、十分な休養と栄養が大切です。次の5つのポイントに注意して、ストレスに負けない身体を作りましょう。

- ①、食事は規則正しくとり、欠食、間食はさけましょう。
- ②、やけ食いや衝動食いはやめましょう...栄養バランスが崩れると、ストレスを感じやすくなります。
- ③、たんぱく質、ビタミンA・Cを十分に摂りましょう...ストレスによって分解されたたんぱく質を補充！ビタミンA(β-カロテン)で抗酸化！ストレスはビタミンCの消費促進！
- ④、ビタミンB群を十分に摂りましょう...神経を使うことが続いたり、過労のときはビタミンB1、B2が消費されています。しっかり補給しましょう。
- ⑤、カルシウムなどミネラル分を充分に取りましょう...カルシウム不足は神経などの興奮を高めます。