

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年11月21日(月)	令和04年11月22日(火)	令和04年11月23日(水)	令和04年11月24日(木)	令和04年11月25日(金)	令和04年11月26日(土)	令和04年11月27日(日)
朝食	ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(卵・里芋) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン 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(南瓜・ブナピー) 納豆 ふりかけ	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 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) ポータージュース 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 玄米フレーク 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	664 kcal	875 kcal	656 kcal	592 kcal	780 kcal	662 kcal	796 kcal
蛋白質	21.7 g	18.7 g	29.4 g	21.3 g	22.6 g	19.3 g	20.3 g
脂質	11.3 g	19.7 g	8.3 g	6.1 g	14.0 g	7.3 g	12.2 g
炭水化物	118.5 g	159.9 g	120.8 g	116.7 g	143.7 g	141.3 g	136.7 g
食塩	3.0 g	2.2 g	2.3 g	4.1 g	3.7 g	2.9 g	2.0 g
昼食	半ライス(白) カレーうどん 鶏唐揚げ コーンサラダ ジョア	ご飯 鰯の西京焼 さつま芋天ぷら 五色和え おしるこ 	ご飯 ミートオムレツ 白菜のコンソメ煮 マリネ風サラダ オニオンスープ 牛乳	ジャンバラヤ(アメリカ) メンチカツ 春雨の中華あえ 味噌汁(キャベツ・椎茸) 牛乳 	半ライス(わかめ) スパゲティ(ミート) 青菜の卵とじ ブルーチェ	ご飯 ブリの照り焼き 肉じゃが もやしとオクラの塩昆布和え 味噌汁(卵・白菜)	ご飯 チーズダッカルビ こんにゃく金平 ひじきサラダ 清まし汁(チンゲン菜・麩)
エネルギー	1124 kcal	994 kcal	955 kcal	1116 kcal	1062 kcal	904 kcal	969 kcal
蛋白質	44.5 g	38.1 g	31.8 g	38.3 g	43.3 g	37.4 g	38.6 g
脂質	37.7 g	17.6 g	29.8 g	37.8 g	29.8 g	27.6 g	33.3 g
炭水化物	220.5 g	176.1 g	151.2 g	162.7 g	164.0 g	133.9 g	132.4 g
食塩	4.7 g	2.1 g	4.2 g	4.1 g	3.8 g	3.0 g	4.0 g
夕食	ご飯 鶏の中華風照焼き 切干大根ごま炒め 白菜とベーコンのナムル風 わかめスープ	ソースカツ丼 ビーフソテー バリバリサラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ) 牛乳	ご飯 鯖の竜田きのこあんかけ 湯豆腐 ごぼうと4種豆のサラダ 味噌汁(もやし・麩)	ご飯 サムギョブサル風 ふるふき大根 みかん 清まし汁(豆腐・小松菜)	ご飯 バサのムニエル ブロッコリーとベーコンソテー 棒棒鶏風サラダ 味噌汁(大根・揚げ) カフェオレ	ご飯 回鍋肉 五目豆 大根とハムのひらひらサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 いかのスタミナ炒め チヂミ いんげんのごま和え 味噌汁(里芋・揚げ)
エネルギー	920 kcal	1187 kcal	1027 kcal	1005 kcal	983 kcal	1141 kcal	898 kcal
蛋白質	36.7 g	38.2 g	35.5 g	28.9 g	40.0 g	44.8 g	32.6 g
脂質	28.9 g	39.1 g	33.7 g	42.1 g	27.6 g	42.0 g	22.0 g
炭水化物	130.3 g	176.1 g	146.8 g	133.2 g	147.0 g	153.4 g	146.5 g
食塩	4.3 g	5.1 g	3.8 g	3.1 g	4.0 g	4.4 g	4.4 g
エネルギー	2708 kcal	3056 kcal	2638 kcal	2713 kcal	2825 kcal	2707 kcal	2663 kcal
蛋白質	102.9 g	95.0 g	96.7 g	88.5 g	105.9 g	101.5 g	91.5 g
脂質	77.9 g	76.4 g	71.8 g	86.0 g	71.4 g	76.9 g	67.5 g
炭水化物	469.3 g	512.1 g	418.8 g	412.6 g	454.7 g	428.6 g	415.6 g
食塩	12.0 g	9.4 g	10.3 g	11.3 g	11.5 g	10.3 g	10.4 g

《栄養メモ》大豆製品について

大豆は、良質なたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」といわれています。

鉄分、カルシウムなどのミネラルや、血圧を下げる作用のあるカリウム、抗酸化物質のイソフラボンやビタミンEなどの栄養素を含んでいます。また、大豆サポニンがコレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する効果が期待されています。大豆から作られる加工品も、様々な栄養素を含みます。

★凍り豆腐・がんもどき→丈夫な骨や歯をつくるために必要カルシウムを多く含みます。

★納豆→食物繊維や赤血球の合成に欠かせない葉酸を多く含みます。また、発酵することで、大豆にはない有効成分ナットウキナーゼが作られ、血流改善の効果が期待されています。

★豆乳→貧血対策に大切な鉄を多く含みます。

★おから→食物繊維を多く含みます。

