


WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和04年11月28日(月)	令和04年11月29日(火)	令和04年11月30日(水)	令和04年12月01日(木)	令和04年12月02日(金)	令和04年12月03日(土)	令和04年12月04日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー (ケチャップ) 味噌汁(大根・わかめ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ローラーパン オムレツ ポイル野菜 スムージー (豆乳バナナ) 味付のり ふりかけ	ご飯 ミートボール じゃこおろし ヤクルト 味噌汁(さつま芋・人参) ふりかけ	ご飯 半平 野菜ソテー (しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・麩) 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	717 kcal	904 kcal	712 kcal	620 kcal	894 kcal	661 kcal	774 kcal
蛋白質	19.5 g	22.5 g	18.2 g	20.5 g	19.8 g	19.6 g	24.3 g
脂質	21.8 g	24.0 g	8.8 g	7.4 g	21.4 g	9.8 g	14.7 g
炭水化物	113.7 g	152.0 g	142.4 g	114.6 g	158.3 g	136.5 g	140.6 g
食塩	2.7 g	2.0 g	3.7 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.3 g
昼食	いわしの蒲焼井 南瓜の煮付 白菜とカニカマの甘酢あえ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ)		ご飯 豆腐ハンバーグ ペペロンチーノ風スパソテー エッグサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 酢鶏 ひじきの煮付 豆サラダ わかめスープ ジョア	ポークカレー イカリングフライ ツナサラダ 牛乳	ご飯 バサの磯天ぷら 豚肉の細切り炒め りんご 味噌汁(豆腐・舞茸)	ご飯 麻婆豆腐 のり巻きチキン 青菜の卵和え 中華スープ
エネルギー	937 kcal	910 kcal	981 kcal	1040 kcal	1044 kcal	882 kcal	988 kcal
蛋白質	30.5 g	33.3 g	39.0 g	35.3 g	31.9 g	37.2 g	37.5 g
脂質	21.0 g	18.3 g	25.9 g	33.9 g	32.6 g	24.6 g	36.9 g
炭水化物	158.2 g	157.4 g	154.7 g	156.2 g	162.5 g	131.8 g	131.9 g
食塩	4.1 g	6.2 g	4.3 g	3.3 g	4.9 g	3.4 g	4.1 g
夕食	ご飯 豚血 マカロニケチャップ炒め 和風サラダ 清まし汁(もやし・椎茸) 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 竹の子のピリ辛炒め 青菜おかか和え けんちん汁 ヨーグルト	ねぎ塩豚丼 大根とさつま揚げの煮物 キャベツのわびまヨ和え 味噌汁(白菜・なめこ)	半ライス(菜飯) ちくわ天そば ポテトサラダ もものゼリー	ご飯 赤魚の粕漬焼き キムチ煮込み 切干大根と山菜の和え物 かきたま汁	ご飯 スパイシーチキン 里芋煮ころがし ハムサラダ 味噌汁(白菜・こんにやく) 牛乳	ご飯 えび焼売 八宝菜風 さつま芋サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)
エネルギー	1055 kcal	1027 kcal	1069 kcal	977 kcal	701 kcal	1061 kcal	966 kcal
蛋白質	36.9 g	40.7 g	29.5 g	24.9 g	31.1 g	41.3 g	25.7 g
脂質	34.8 g	29.6 g	46.1 g	26.0 g	10.8 g	37.2 g	21.1 g
炭水化物	157.3 g	150.6 g	140.5 g	165.1 g	122.6 g	146.9 g	173.2 g
食塩	3.4 g	4.1 g	4.2 g	4.3 g	3.0 g	3.6 g	4.4 g
エネルギー	2709 kcal	2841 kcal	2762 kcal	2637 kcal	2639 kcal	2604 kcal	2728 kcal
蛋白質	86.9 g	96.5 g	86.7 g	80.7 g	82.8 g	98.1 g	87.5 g
脂質	77.6 g	71.9 g	80.8 g	67.3 g	64.8 g	71.6 g	72.7 g
炭水化物	429.2 g	460.0 g	437.6 g	435.9 g	443.4 g	415.2 g	445.7 g
食塩	10.2 g	12.3 g	12.2 g	10.2 g	10.5 g	9.5 g	10.8 g

(栄養メモ) 旬の食材ミニ知識

寒さも厳しくなってきた、鍋料理が食べたい季節になりました。そこで、鍋に欠かせない3つの旬食材についてご紹介します。

- ①大根→ビタミンCが豊富で風邪予防になります。また、食物繊維も含まれているので、整腸作用の効果もあります。
- ②白菜→大根と同じくビタミンCによる風邪予防があります。カリウムも多く含まれており、余分な塩分を排泄してくれます。
- ③タラ→魚の中でも、たんぱく質を多く含むため、脂質が少なく低カロリーです。ビタミンDには、カルシウムの吸収率を高めてくれる作用があります。

栄養のしっかり詰まった旬食材を食べて、風邪に負けない体をつくりましょう！！

