

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

| 日付 | 令和04年12月05日(月) | 令和04年12月06日(火) | 令和04年12月07日(水) | 令和04年12月08日(木) | 令和04年12月09日(金) | 令和04年12月10日(土) | 令和04年12月11日(日) |
|-------|---|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・水菜) 納豆 ふりかけ | ご飯、食パン スクランブルエッグ 野菜サラダ ホットココア のり佃煮 ふりかけ | ご飯 鶏のトマト煮 ポイル野菜 味噌汁(キャベツ・しいたけ) 納豆 ふりかけ | ご飯 ししゃも 野菜サラダ 味噌汁(卵・しめじ) 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 コーンフレーク 牛乳 のり佃煮 ふりかけ |
| エネルギー | 648 kcal | 913 kcal | 645 kcal | 606 kcal | 807 kcal | 662 kcal | 796 kcal |
| 蛋白質 | 20.6 g | 22.7 g | 29.5 g | 23.6 g | 19.8 g | 19.3 g | 20.3 g |
| 脂質 | 10.3 g | 24.2 g | 8.3 g | 8.3 g | 21.9 g | 7.3 g | 12.2 g |
| 炭水化物 | 118.3 g | 157.1 g | 117.6 g | 111.7 g | 136.1 g | 141.3 g | 136.7 g |
| 食塩 | 3.0 g | 2.2 g | 2.3 g | 3.0 g | 2.6 g | 2.9 g | 2.0 g |
| 昼食 | ご飯 タンドリーチキン 春雨と挽肉炒め キャベツのラー油和え 味噌汁(わかめ・もやし) | アジフライソース丼 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 グリーンサラダ 味噌汁(大根・みつば) ジョア | 半ライス(ゆかり) 台湾ラーメン  チキンカツ 杏仁フルーツ 牛乳 | ご飯 鶏の甘辛炒め もち巾着 チーズサラダ コンソメスープ | 半ライス(わかめ) たまきそば 大根と豚のピリ辛炒め オレンジゼリー 牛乳 | ご飯 鯖の照焼き 南瓜天ぷら 生野菜サラダ 味噌汁(えのき・揚げ) | ご飯 豚血 チンゲン菜とコーンのソテー れんこんサラダ 味噌汁(豆腐・三つ葉) |
| エネルギー | 1048 kcal | 970 kcal | 1200 kcal | 1008 kcal | 943 kcal | 1052 kcal | 949 kcal |
| 蛋白質 | 40.9 g | 30.9 g | 47.3 g | 33.8 g | 31.8 g | 33.3 g | 30.1 g |
| 脂質 | 40.2 g | 42.3 g | 39.9 g | 36.7 g | 20.0 g | 42.8 g | 32.4 g |
| 炭水化物 | 133.6 g | 164.0 g | 170.6 g | 140.2 g | 162.9 g | 133.7 g | 137.7 g |
| 食塩 | 4.9 g | 3.9 g | 7.3 g | 2.9 g | 3.2 g | 2.5 g | 3.2 g |
| 夕食 | 半ライス(わかめ) かきあげうどん チキンサラダ カルシン | ご飯 豚肉のコチジャン焼き さつま芋の煮物 みかん 中華スープ | ご飯 赤魚の煮付け 小松菜と卵のソテー ベーコンサラダ 豚汁 | 豚キムチ丼 ひじきのそぼろ煮 もやしの塩昆布和え 味噌汁(わかめ・こんにゃく) 牛乳 | ご飯 サーモンフライ じゃが芋の洋風煮 春雨サラダ 味噌汁(麩・かいわれ) | ご飯 鶏の味噌炒め 肉詰いなり 白菜の香味和え 清まし汁(蒲鉾・小松菜) 牛乳 | ご飯 いわし童田黒酢あん 竹の子の土佐煮 レタスサラダ 味噌汁(さつまいも・しめじ) |
| エネルギー | 1034 kcal | 968 kcal | 850 kcal | 1000 kcal | 967 kcal | 1021 kcal | 953 kcal |
| 蛋白質 | 20.0 g | 32.0 g | 38.6 g | 41.9 g | 25.2 g | 40.6 g | 28.7 g |
| 脂質 | 33.9 g | 24.7 g | 22.4 g | 31.6 g | 28.5 g | 33.0 g | 22.0 g |
| 炭水化物 | 211.3 g | 152.4 g | 125.7 g | 141.3 g | 160.4 g | 146.2 g | 161.9 g |
| 食塩 | 4.2 g | 3.1 g | 3.5 g | 4.8 g | 4.1 g | 4.0 g | 4.2 g |
| エネルギー | 2730 kcal | 2851 kcal | 2695 kcal | 2614 kcal | 2717 kcal | 2735 kcal | 2698 kcal |
| 蛋白質 | 81.5 g | 85.6 g | 115.4 g | 99.3 g | 76.8 g | 93.2 g | 79.1 g |
| 脂質 | 84.4 g | 91.2 g | 70.6 g | 76.6 g | 70.4 g | 83.1 g | 66.6 g |
| 炭水化物 | 463.2 g | 473.5 g | 413.9 g | 393.2 g | 459.4 g | 421.2 g | 436.3 g |
| 食塩 | 12.1 g | 9.2 g | 13.1 g | 10.7 g | 9.9 g | 9.4 g | 9.4 g |

(栄養メモ) 風邪・インフルエンザを予防しよう!!①

今年も最後の1か月余りとなりました。風邪には敏感になる季節ですね。インフルエンザの流行も気になります。2週にわたり、ウイルスやインフルエンザに負けない体づくりを紹介します。今週は、風邪予防に取り入れたい冬食材です。

風邪にはビタミンAとビタミンCを摂取することをおすすめします。

ビタミンA → ウイルスの侵入を防ぐ。(ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、にら、青梗菜、ねぎ、大根 など)

ビタミンC → 風邪のウイルスに対する抵抗力を高める(みかん、いちご、キウイフルーツ など)

ビタミン豊富な冬食材から、見えないパワーを摂りましょう。

