

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和05年04月01日(土)	令和05年04月02日(日)	令和05年04月03日(月)	令和05年04月04日(火)	令和05年04月05日(水)	令和05年04月06日(木)	令和05年04月07日(金)	令和05年04月08日(土)	令和05年04月09日(日)
朝食	ご飯 ロールキャベツ ポイルサラダ フルグラ 牛乳 味付のり ふりかけ 役員のみ	ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(卵・かいわれ) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン チキンカツ 野菜サラダ ジュース のり佃煮 ふりかけ	ご飯 チキンボールと野菜のトマト煮 味噌汁(里芋・小松菜) 納豆 ヤクルト ふりかけ	ご飯 さばの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 味付のり ふりかけ	ご飯、ドックパン ウィンナー 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 えび団子煮 マカロニサラダ コーンフレーク 牛乳 のり佃煮 ふりかけ	
エネルギー	kcal	771 kcal	713 kcal	882 kcal	749 kcal	689 kcal	807 kcal	662 kcal	784 kcal
蛋白質	g	24.3 g	23.8 g	21.6 g	24.0 g	20.7 g	19.8 g	19.3 g	24.4 g
脂質	g	14.5 g	16.4 g	19.6 g	12.0 g	17.0 g	21.9 g	7.3 g	15.7 g
炭水化物	g	140.4 g	119.5 g	158.3 g	139.2 g	114.0 g	136.1 g	141.3 g	138.1 g
食塩	g	2.2 g	2.9 g	1.9 g	3.6 g	2.8 g	2.6 g	2.9 g	2.6 g
昼食	ご飯 さんま竜田黒酢あん 南瓜の煮付 和風サラダ 味噌汁(もやし・ほうれん草) 役員のみ	ご飯 ポークソテー塩だれ こんにやく金平 バナナ わかめスープ	パン パン ジュース 朝食時配布	半ライス(ゆかり) しょうゆラーメン チヂミ フルーツポンチ	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨とひき肉の炒め物 エッグサラダ 味噌汁(じゃがいも・もやし) ジョア	半ライス(わかめ) スパゲティー(ミート) うずら卵串フライ きゅうりとオクラの中華サラダ 牛乳	ご飯 自身フライドチキンス 大根のおかか炒め コーンサラダ 味噌汁(なめこ・こんにやく)	ご飯 豚豚風 大豆とベーコン和風煮 もやしのしそ和え 中華スープ	
エネルギー	kcal	1046 kcal	1027 kcal	1006 kcal	888 kcal	1193 kcal	1223 kcal	913 kcal	1098 kcal
蛋白質	g	31.5 g	35.0 g	14.4 g	29.4 g	43.8 g	47.5 g	24.4 g	34.7 g
脂質	g	33.9 g	31.3 g	68.2 g	16.7 g	45.9 g	42.7 g	29.3 g	45.6 g
炭水化物	g	159.9 g	150.3 g	87.8 g	158.2 g	159.2 g	174.3 g	141.9 g	144.9 g
食塩	g	4.8 g	2.6 g	1.0 g	7.0 g	3.3 g	4.3 g	3.4 g	4.6 g
夕食	ハヤシライス 牛肉コロッケ ツナサラダ 牛乳 役員のみ	ご飯 鶏肉の味噌炒め 煮豆腐 ごぼうサラダ 清まし汁(大根・えのき)	ご飯 鰯の照焼き さつま芋天ぷら ハムサラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 牛乳	ご飯 デミグラスハンバーグ ナポリタン ケーキ コンソメスープ	ご飯 アンフライ 大根の煮付け 海藻サラダ 味噌汁(豆腐・みつば) ヨーグルト	ポークカレー アメリカンドック オレンジ	ご飯 赤魚の煮付け 鶏と卵の炒め物 レタスサラダ 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) ヨーグルト	ご飯 鶏の中華風照焼き もやしチャンプルー キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麩・ほうれん草) ヨーグルト	ご飯 イカのスタミナ炒め 肉じゃが れんこんサラダ 味噌汁(揚げ・わかめ)
エネルギー	1075 kcal	881 kcal	1045 kcal	1112 kcal	949 kcal	1034 kcal	803 kcal	1029 kcal	895 kcal
蛋白質	31.4 g	31.0 g	41.0 g	36.0 g	32.6 g	26.6 g	36.1 g	44.7 g	35.8 g
脂質	39.2 g	28.6 g	30.4 g	35.4 g	40.7 g	36.7 g	17.7 g	36.5 g	21.0 g
炭水化物	154.4 g	131.0 g	159.0 g	157.5 g	160.5 g	153.5 g	127.3 g	136.0 g	145.1 g
食塩	3.9 g	3.2 g	3.5 g	3.2 g	4.7 g	4.4 g	4.2 g	3.7 g	4.1 g
エネルギー	1075 kcal	2698 kcal	2785 kcal	3000 kcal	2586 kcal	2916 kcal	2833 kcal	2604 kcal	2777 kcal
蛋白質	31.4 g	86.8 g	99.8 g	72.0 g	86.0 g	91.1 g	103.4 g	88.4 g	94.9 g
脂質	39.2 g	77.0 g	78.1 g	123.2 g	69.4 g	99.6 g	82.3 g	73.1 g	82.3 g
炭水化物	154.4 g	431.3 g	428.8 g	403.6 g	457.9 g	426.7 g	437.7 g	419.2 g	428.1 g
食塩	3.9 g	10.2 g	9.0 g	6.1 g	15.3 g	10.5 g	11.1 g	10.0 g	11.3 g

献立は都合により、変更になることがあります。

栄養メモ) ★寮食堂からのお願い★

①提供時間を必ず守ってください。

朝食7:15~8:30、昼食11:45~13:00、夕食17:00~19:00

②おかずは電気の付いているほうから持って行ってください。また、後ろに人がいないときはショーケースの扉を閉めてください。(保温、保冷が効かなくなってしまいます。)

③ご飯と汁はおかわり自由です。

④下膳時、湯のみは重ねないで、伏せて並べてください。トレーがいっぱいになったら、下へ降ろしてください。

①~④はルールの一部ですが、基本になるのでしっかり守って欲しいと思います。まだ、慣れていない1年生は特に、2年生から5年生は見直すつもりで読んでください!

しっかり食べて健康で楽しい生活を送ってください。また、アレルギーの対応は始まっていますが、変更希望がある方は、在校生も含めて申し出てください。

昨年度と同様に、感染症対策につきまして、みなさんのご協力をいただくこととなりますが、安心安全な提供ができるよう、従業員一丸となって取り組んでまいりますので、ご理解をお願いいたします。

なお、食堂に入る際は、手洗いがい後、アルコールでの手指消毒を必ず行ってください。

