

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和05年04月10日(月)	令和05年04月11日(火)	令和05年04月12日(水)	令和05年04月13日(木)	令和05年04月14日(金)	令和05年04月15日(土)	令和05年04月16日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー (ケチャップ) 味噌汁(たまねぎ・えのき) 納豆 ふりかけ	ご飯、ロールパン メンチカツ 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 わかめサラダ ヤクルト 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(じゃがいも・なめこ) 納豆 ふりかけ	パンケーキ&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 チョコクリスピー 味付のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	723 kcal	946 kcal	717 kcal	625 kcal	894 kcal	661 kcal	771 kcal
蛋白質	19.9 g	22.7 g	18.7 g	20.5 g	20.1 g	19.6 g	24.3 g
脂質	21.8 g	24.8 g	13.2 g	7.4 g	21.3 g	9.8 g	14.5 g
炭水化物	115.4 g	162.1 g	132.0 g	117.0 g	159.2 g	136.5 g	140.4 g
食塩	2.7 g	1.9 g	3.3 g	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.2 g
昼食	ご飯 さばの味噌煮 さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ 豚汁	半ライス(ゆかり) カレーうどん ビッグ肉だんご りんご 牛乳	さくらごはん  えび天ぷら わらびもち黒みつかけ 茶碗蒸し	ご飯  ハワイアンチキン 揚げ出し豆腐 きゅうりとオクラの中華サラダ 味噌汁(卵・ねぎ) ヨーグルト	かきあげ丼 金平ごぼう グレープゼリー 清まし汁(豆腐・水菜) 牛乳	ご飯 豚血 竹の子のピリ辛炒め 青菜のおかか和え 味噌汁 (キャベツ・揚げ)	ご飯 八宝菜 里芋の味噌かけ ベーコンサラダ 中華スープ
エネルギー	1017 kcal	1074 kcal	950 kcal	1120 kcal	1105 kcal	960 kcal	888 kcal
蛋白質	34.0 g	37.3 g	27.7 g	44.5 g	29.3 g	34.3 g	31.0 g
脂質	29.0 g	30.3 g	19.9 g	43.2 g	38.9 g	31.5 g	21.9 g
炭水化物	156.9 g	218.1 g	168.7 g	144.2 g	162.9 g	140.3 g	143.5 g
食塩	3.2 g	4.8 g	2.6 g	4.7 g	3.3 g	3.6 g	4.4 g
夕食	チキンカツ丼 高野豆腐の煮付け (昆布) 菜の花の辛子和え 清まし汁(もやし・大根) ヨーグルト	ご飯 いわし 竜田揚げ 切干大根の煮付け 棒棒鶏風サラダ 味噌汁(小松菜・しめじ)	ご飯 豚のピリ辛炒め ひじきの煮付 インゲンのごま和え 中華スープ ヨーグルト	半ライス(わかめ) 肉そば 春巻き 生野菜サラダ	ご飯 チンジャオロースー 白菜の中華炒め煮 大根とハムのひらひらサラダ 味噌汁(たまねぎ・さつまいも)	ご飯 ブリの照り焼き マカロニチーズロール かぼちゃサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) ヨーグルト	ご飯 親子煮 揚げ焼売 春雨サラダ(中華) 味噌汁(大根・こんにやく)
エネルギー	942 kcal	955 kcal	956 kcal	1194 kcal	1016 kcal	1126 kcal	1010 kcal
蛋白質	38.7 g	34.1 g	39.6 g	36.7 g	34.1 g	42.7 g	34.9 g
脂質	18.3 g	27.3 g	24.0 g	40.9 g	32.5 g	40.2 g	34.6 g
炭水化物	159.0 g	145.1 g	148.5 g	173.0 g	148.8 g	156.4 g	140.1 g
食塩	3.8 g	3.6 g	4.7 g	8.5 g	8.4 g	3.3 g	4.3 g
エネルギー	2682 kcal	2975 kcal	2623 kcal	2939 kcal	3015 kcal	2747 kcal	2669 kcal
蛋白質	92.6 g	94.1 g	86.0 g	101.7 g	83.5 g	96.6 g	90.2 g
脂質	69.1 g	82.4 g	57.1 g	91.5 g	92.7 g	81.5 g	71.0 g
炭水化物	431.3 g	525.3 g	449.2 g	434.2 g	470.9 g	433.2 g	424.0 g
食塩	9.7 g	10.3 g	10.6 g	15.8 g	14.3 g	9.4 g	10.9 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〕 ★「いただきます」と「ごちそうさま」を言えていますか？★

食事の一番大切なマナーは「いただきます」と「ごちそうさま」の一言です。当たり前じゃん！と思った人は安心して下さい。当たり前のことですが、中には言えていない人もいます。現代は「いただきます」と「ごちそうさま」が言えない人が増えているそうです。今、日本では「飽食の時代」と言われています。コンビニやスーパーに行けばかんたんに食べたいものを手に入れることができちゃいます。そのために、食べ物に対するありがたみを忘れがちなのです。「食べることのありがたみ」を忘れず、感謝して食べることが、大切な食事のマナーだと思います。大きな声ではなかなか言いにくいときもあると思います。そんなときは、小さい声でも「いただきます」と「ごちそうさま」と言いましょ。

