

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和05年09月16日(土)	令和05年09月17日(日)	令和05年09月18日(月)	令和05年09月19日(火)	令和05年09月20日(水)	令和05年09月21日(木)	令和05年09月22日(金)	令和05年09月23日(土)	令和05年09月24日(日)
朝食		ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ コーンフレーク 牛乳 味噌付のり ふりかけ	ご飯 ベーコン 野菜ソテー（ケチャップ） 味噌汁（チンゲン菜・まいいたけ） 納豆 ふりかけ	ご飯、イエローロールパン ブレンオムレツ ボイル野菜 スムージー（豆乳バナナ） 味噌付のり 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（えのき・みつば） ふりかけ	ご飯 半平しょうゆあんからめ 野菜ソテー（しょうゆ） 味噌汁（もやし・人参） 納豆 ふりかけ	ご飯、ハンバーグ&ポテトロール 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 ボイルサラダ チョコクリスピー 味噌付のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	kcal	782 kcal	717 kcal	885 kcal	716 kcal	617 kcal	848 kcal	695 kcal	766 kcal
蛋白質	g	24.8 g	19.7 g	22.4 g	17.3 g	20.9 g	19.9 g	19.9 g	24.5 g
脂質	g	14.3 g	21.9 g	21.2 g	13.0 g	7.8 g	18.5 g	12.6 g	13.4 g
炭水化物	g	140.5 g	113.5 g	153.7 g	133.7 g	113.0 g	155.1 g	139.9 g	141.2 g
食塩	g	2.5 g	2.7 g	2.0 g	3.3 g	2.6 g	2.7 g	2.5 g	2.6 g
昼食		ご飯 いわし竜田 肉じゃが 胡瓜とオクラのサラダ 味噌汁（たまねぎ・卵）	ご飯 バサの磯天ぷら メンマとこんにゃくの炒り煮 杏にフルーツ けんちん汁 牛乳	野菜トマトスパゲティ 半ライス（菜飯） お好み焼き れんこんサラダ ジョア	ご飯 さんまの蒲焼or冷しゃぶ ふかしもち グレープゼリー 中華スープ	ご飯 酢豚or三色丼 スナッブえんどうのサラダ オレンジ 味噌汁（ごぼう・かいわれ）	ポークカレーorクリームシチュー チーズオムレツ マカロニオーロラサラダ 牛乳	ご飯 えび焼売 大根のおかか煮 キャベコンきのこ 味噌汁（かぼちゃ・こんにゃく） ヨーグルト	ご飯 肉団子黒酢あん 里芋の田舎煮 コーンサラダ 味噌汁（麩・白菜）
エネルギー	kcal	988 kcal	960 kcal	1155 kcal	1030 kcal	1066 kcal	1150 kcal	828 kcal	1028 kcal
蛋白質	g	34.1 g	35.9 g	36.5 g	32.0 g	25.9 g	35.3 g	27.6 g	26.6 g
脂質	g	30.2 g	24.0 g	31.4 g	32.6 g	44.7 g	36.4 g	10.2 g	32.3 g
炭水化物	g	146.9 g	153.1 g	189.3 g	156.5 g	146.4 g	178.9 g	161.1 g	163.6 g
食塩	g	3.4 g	2.9 g	3.4 g	2.4 g	2.8 g	4.7 g	4.3 g	5.0 g
夕食	ハヤシライス 牛肉コロッケ ツナサラダ ジョア	ご飯 鶏肉とにんにくの芽の炒め物 春巻き 青菜のナムル風 味噌汁（大根・しめじ）	ご飯 鶏肉生姜焼 がんもの煮付け 大根サラダ 味噌汁（もやし・わかめ）	ご飯 さわらのカドリー風orジャン肉飯 ひじきの五目煮 冷奴 味噌汁（さつま芋・菜だいこん）	ご飯 鶏天ポン酢or豚肉のタタキ炒め丼 白菜のコンソメ煮 和風サラダ 味噌汁（豆腐・キャベツ） ヨーグルト	きつねそば 半ライス（わかめ） 肉豆腐 ひじきサラダ ジョア	ご飯 ブリの照焼or豚のコチジャン焼 チンゲン菜とコーンソテー 生野菜サラダ 味噌汁（玉ねぎ・豆腐）	ご飯 鶏のピリ辛炒め ミニメンチカツ わかめときゅうりのサラダ 味噌汁（さといも・なめこ）	ご飯 赤魚の煮付け 豚ときくらげ炒め 春雨のあっさり和え 味噌汁（小松菜・ブナピー）
エネルギー	1072 kcal	931 kcal	958 kcal	866 kcal	1104 kcal	925 kcal	827 kcal	997 kcal	809 kcal
蛋白質	31.4 g	34.5 g	40.4 g	36.3 g	42.3 g	34.7 g	34.0 g	32.2 g	35.2 g
脂質	36.2 g	25.1 g	34.6 g	23.6 g	42.8 g	13.5 g	24.4 g	33.5 g	15.4 g
炭水化物	159.2 g	140.8 g	124.5 g	131.8 g	143.3 g	166.0 g	125.1 g	144.7 g	135.3 g
食塩	3.6 g	3.4 g	3.9 g	4.6 g	4.0 g	3.8 g	2.7 g	4.1 g	3.6 g
エネルギー	1072 kcal	2701 kcal	2635 kcal	2906 kcal	2850 kcal	2608 kcal	2825 kcal	2520 kcal	2603 kcal
蛋白質	31.4 g	93.4 g	96.0 g	95.2 g	91.6 g	81.5 g	89.2 g	79.7 g	86.3 g
脂質	36.2 g	69.6 g	80.5 g	76.2 g	88.4 g	66.0 g	79.3 g	56.3 g	61.1 g
炭水化物	159.2 g	428.2 g	391.1 g	474.8 g	433.5 g	425.4 g	459.1 g	445.7 g	440.1 g
食塩	3.6 g	9.3 g	9.5 g	10.0 g	9.7 g	9.2 g	10.1 g	10.9 g	11.2 g

献立は都合により、変更になることがあります。

9月16日から9月17日の昼食までは、リーダー研修会参加者の食事となります。

夏季休暇中は規則正しい生活ができましたか？今年の夏も暑かったので、夏バテした方も多かったのではないのでしょうか。暑い日が続いて、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして体調を崩してしまった方はいませんか。

食事は3食を規則正しく、そしてできるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養バランスをとるようにしましょう。また、規則正しい生活の基本は朝食を摂ることです。朝しっかりと食べるために、夜遅くまで飲食をしないようにしましょう。なるべく夜8時を過ぎたら飲み食いをするのをやめ、翌朝の朝食がおいしく食べられますよ☆

いつまでも夏休み気分ではられません。生活リズムを整え、これからまた学校生活に励んでください★

