

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和05年09月25日(月)	令和05年09月26日(火)	令和05年09月27日(水)	令和05年09月28日(木)	令和05年09月29日(金)	令和05年09月30日(土)	令和05年10月01日(日)
朝 食	ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(ごぼう・えのき) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン プレーンオムレツ 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(揚・ほうれん草) 納豆 ヤクルト ふりかけ	ご飯 鮭塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ) 味のり 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) ポタージュスープ 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 玄米フレーク 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	713 kcal	807 kcal	773 kcal	597 kcal	803 kcal	662 kcal	784 kcal
蛋白質	21.6 g	17.8 g	26.1 g	23.2 g	20.1 g	19.3 g	24.4 g
脂質	16.2 g	20.2 g	15.5 g	7.7 g	21.4 g	7.3 g	15.7 g
炭水化物	122.6 g	141.4 g	135.6 g	112.0 g	136.0 g	141.3 g	138.1 g
食塩	2.4 g	2.1 g	3.7 g	4.8 g	2.8 g	2.9 g	2.6 g
昼 食	冷し中華 半ライス(ゆかり) 揚げ焼売 オレンジ	ロコモコ丼 フライドポテトのコンソメ味 ミックスサラダ コンソメスープ ジョア	ご飯 さばの味噌煮 じゃが芋そぼろあん 竹輪とわかめの酢の物 清まし汁(えのき・葉ねぎ)	ご飯 豚かつ おろしソース 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 フルーツヨーグルト和え 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	たらこスパゲティ 半ライス(わかめ) コーンコロッケ コールスローサラダ ジョア	ご飯 麻婆豆腐 揚げ餃子 春雨の中華あえ 中華スープ	ご飯 白身魚フライ 豚とにらの卵炒め 白菜のキムチ和え 味噌汁(わかめ・麴)
エネルギー	824 kcal	1077 kcal	936 kcal	970 kcal	1067 kcal	992 kcal	908 kcal
蛋白質	26.4 g	33.4 g	31.2 g	32.0 g	32.8 g	34.3 g	29.6 g
脂質	15.3 g	32.5 g	24.9 g	28.2 g	24.2 g	30.0 g	26.1 g
炭水化物	145.7 g	162.1 g	145.6 g	151.4 g	185.5 g	151.7 g	129.5 g
食塩	3.2 g	3.5 g	3.5 g	4.9 g	3.1 g	3.8 g	3.6 g
夕 食	ご飯 鰯のマスタード焼き&鶏丼 切干大根炒め煮 レタスサラダ わかめスープ ヨーグルト	ご飯 白身魚の和風きのこあんかけ 金平ごぼう 小松菜のおかか和え 味噌汁(白菜・麴)	ためきうどん 半ライス(菜飯) さつま芋天ぷら キャベツの浅漬け風 牛乳	親子丼 もやしとメンマの中華炒め 青菜のこちジャン和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯 豚肉のピリ辛炒め 肉詰いなり ブロッコリーのごま和え 中華スープ	ご飯 鰯のムニエル ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鶏のガーリック焼き 大豆のトマト煮 コーンサラダ 味噌汁(大根・葉大根)
エネルギー	999 kcal	762 kcal	945 kcal	834 kcal	1409 kcal	967 kcal	942 kcal
蛋白質	36.8 g	31.4 g	24.2 g	30.8 g	44.9 g	39.3 g	41.5 g
脂質	32.8 g	10.9 g	22.9 g	20.7 g	28.1 g	25.1 g	28.6 g
炭水化物	146.1 g	138.0 g	183.5 g	133.8 g	246.8 g	154.0 g	135.6 g
食塩	4.0 g	3.6 g	3.3 g	4.7 g	4.7 g	2.5 g	3.7 g
エネルギー	2536 kcal	2646 kcal	2654 kcal	2401 kcal	3279 kcal	2621 kcal	2634 kcal
蛋白質	84.8 g	82.6 g	81.5 g	86.0 g	97.8 g	92.9 g	95.5 g
脂質	64.3 g	63.6 g	63.3 g	56.6 g	73.7 g	62.4 g	70.4 g
炭水化物	414.4 g	441.5 g	464.7 g	397.2 g	568.3 g	447.0 g	403.2 g
食塩	9.6 g	9.2 g	10.5 g	14.4 g	10.6 g	9.2 g	9.9 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)

風邪をやっつけよう！

徐々に気温も低くなり、風邪をひきやすい季節になりました。まずは、手洗いうがいをすることを忘れず、しっかり睡眠をとって予防に努めましょう。しかし、万が一風邪をひいてしまった場合に、治りを早くする食品、栄養素を紹介します。

- ・消化が良く水分の多い食べ物→発汗を促すことと水分を補給します。(おかゆ、スープ、ホットミルクなど)
- ・ビタミンC→高熱の時は、果汁100%のジュースを少しずつ飲むのが効果的です。
- ・ビタミンA、βカロテン→のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。逆に、不足すると粘膜が乾燥してウイルスが侵入しやすくなります。

(かぼちゃ、ほうれん草、人参、ブロッコリー、うなぎ、卵黄など)

たんぱく質→体温が1℃上がると2倍のたんぱく質分解が進みます。なので、良質なたんぱく質の補給が必要です。(白身魚、卵、豆腐、ささみなど)

- ・体温を温める野菜→血行促進、発汗、保温、殺菌、疲労回復(ねぎ、しょうが、にんにく、ニラ)

