

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和05年10月02日(月)	令和05年10月03日(火)	令和05年10月04日(水)	令和05年10月05日(木)	令和05年10月06日(金)	令和05年10月07日(土)	令和05年10月08日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー(ケチャップ) 味噌汁(揚げ・しめじ) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン プレーンオムレツ ポイル野菜 スムージー(パイナップル) 味のり 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(里芋・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(大根・小松菜) 納豆 ふりかけ	ご飯、ハンバーグ&ジャコロール 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 ポイルサラダ コーンブレード 味のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	808 kcal	856 kcal	719 kcal	611 kcal	837 kcal	695 kcal	766 kcal
蛋白質	25.5 g	20.1 g	17.5 g	20.2 g	20.0 g	19.9 g	24.5 g
脂質	30.4 g	20.3 g	12.0 g	7.4 g	18.5 g	12.6 g	13.4 g
炭水化物	112.9 g	152.0 g	136.5 g	112.8 g	152.3 g	139.9 g	141.2 g
食塩	2.7 g	1.9 g	3.3 g	2.6 g	2.7 g	2.5 g	2.6 g
昼食	キーマカレー 野菜コロッケ ベーコンサラダ 牛乳	味噌ラーメン 半ライス(ゆかり) チリ春巻 グリーンサラダ	鶏照焼き丼or飲茶盛り合わせ ツナじゃがが煮 冷奴 味噌汁(白菜・えのき) ジョア	たいめいけんハヤシビーフ アメリカンドック コールスローサラダ  <b>コラボメニュー</b>	ご飯 鶏の唐揚げカレー風味or甘辛おろし炒め ひじきのそぼろ煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・葉ねぎ) ジョア	ご飯 鱈の香味焼き 里芋のカニあんかけ 小松菜なめ茸和え 味噌汁(大根・葉大根)	ご飯 チキンカツ マカロニソテー わかめともやしの和え物 味噌汁(麩・長葱)
エネルギー	1148 kcal	859 kcal	1046 kcal	937 kcal	1124 kcal	785 kcal	869 kcal
蛋白質	35.0 g	23.0 g	46.7 g	27.6 g	47.4 g	33.0 g	28.6 g
脂質	44.1 g	14.3 g	30.5 g	33.0 g	37.8 g	13.1 g	20.5 g
炭水化物	158.5 g	141.5 g	148.4 g	134.0 g	154.1 g	137.1 g	144.8 g
食塩	3.6 g	4.4 g	3.8 g	4.2 g	4.1 g	4.9 g	2.7 g
夕食	ご飯 チキンオニオンソースorぶりの塩焼き もやしチャンプルー きゅうりとザーサイのねぎサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯 チズ半平フライ&コロッケ海鮮野菜炒め 蓮根の炒め物 オレンジ 味噌汁(小松菜・揚げ) ヨーグルト	ご飯 鱈フライorチジューオロス こんにやくの味噌田楽 コーンサラダ わかめスープ	冷し山菜とろろそば 半ライス(菜飯) ごぼうかきあげ かぼちゃサラダ ヨーグルト	ご飯 トンテキor鯖の塩麹焼き ペペロンチーノ風スパゲッティ 鶏ときゅうりの中華あえ 清まし汁(しいたけ・三つ葉)	ご飯 豚血 大学芋 レタスサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐) ヨーグルト	ご飯 白身魚の西京焼 切干大根ごま炒め ミックスサラダ 清まし汁(かいわれ・蒲鉾)
エネルギー	940 kcal	938 kcal	863 kcal	941 kcal	982 kcal	1058 kcal	765 kcal
蛋白質	38.9 g	27.2 g	15.2 g	26.1 g	38.0 g	31.8 g	29.9 g
脂質	30.5 g	20.1 g	16.6 g	16.3 g	34.5 g	29.2 g	14.5 g
炭水化物	129.5 g	165.3 g	122.0 g	179.2 g	130.3 g	171.8 g	133.3 g
食塩	5.7 g	3.1 g	1.8 g	1.2 g	3.1 g	2.9 g	3.0 g
エネルギー	2896 kcal	2653 kcal	2628 kcal	2489 kcal	2943 kcal	2538 kcal	2400 kcal
蛋白質	99.4 g	70.3 g	79.4 g	73.9 g	105.4 g	84.7 g	83.0 g
脂質	105.0 g	54.7 g	59.1 g	56.7 g	90.8 g	54.9 g	48.4 g
炭水化物	400.9 g	458.8 g	406.9 g	426.0 g	436.7 g	448.8 g	419.3 g
食塩	12.0 g	9.4 g	8.9 g	8.0 g	9.9 g	10.3 g	8.3 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】ノロウイルス食中毒を予防しよう！

今年もノロウイルスが流行する時期が近付いてきました。昨年度新しいタイプのウイルスが発生しましたので、今年も気を引き締めて予防しましょう。

すべての年齢層に感染しますが、学校や病院、福祉施設などで発生した場合は、集団感染につながることもあり、感染が拡大するおそれがあります。ノロウイルス感染予防のために、

以下の3点を意識して取り組むようにしましょう。

1. 食事前、調理する前、帰宅時、トイレに行った後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。
2. 汚染されていることの多いカキなどの二枚貝を食べるときは、しっかり加熱をしましょう。
3. 幼稚園や学校、近所などでノロウイルス感染のある場合は、家庭内にウイルスを持ち込まないよう同居者全員が手洗いを徹底しましょう。

ノロウイルスはヒトの腸で増殖し、糞便や嘔吐物から感染することが多く、健康な人でも菌を持っている可能性があります！通常のアルコールでは効果がありません。感染を拡大させないためにも手洗いと加熱を徹底し、気をつけていきましょう。

