

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)	令和05年10月15日(日)
朝食	ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(もやし・キャベツ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ロールパン 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 鰯の照り焼き 野菜サラダ 味噌汁(小松菜・えのき) 味付のり ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウイナー 野菜ソテー(コンソメ) コーンスープ 「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 チョコクリスピー 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	693 kcal	897 kcal	773 kcal	633 kcal	807 kcal	662 kcal	784 kcal
蛋白質	22.3 g	18.4 g	26.1 g	23.0 g	19.8 g	19.3 g	24.4 g
脂質	14.7 g	22.2 g	15.5 g	8.5 g	21.9 g	7.3 g	15.7 g
炭水化物	120.3 g	158.8 g	135.6 g	118.1 g	136.1 g	141.3 g	138.1 g
食塩	2.8 g	2.1 g	3.7 g	3.1 g	2.6 g	2.9 g	2.6 g
昼食	ご飯 鯖のカレー揚げ 大根の肉味噌かけ オクラのおかかかえ 中華スープ 牛乳	ハンパド、ホーカ、クリームシチュー チーズサラダ りんご ジョア	焼きうどん 半ライス(わかめ) 鶏唐揚げ ツナサラダ	ご飯 おーかてーおろしソース鶏の甘辛炒め 根菜煮 スパサラダ 味噌汁(じゃがいも・葉大根) ジョア	担々麺 半ライス 揚げ焼売 フルーツ寒天	ご飯 白身フライ、カリウリス ほうれん草のソテー 豆サラダ 味噌汁(豆腐・みつば) 牛乳	ご飯 鶏のピリ辛炒め ひじきと枝豆煮 もやしの磯かえ 味噌汁(里芋・葉ねぎ)
エネルギー	1010 kcal	977 kcal	965 kcal	1155 kcal	1090 kcal	1119 kcal	851 kcal
蛋白質	40.7 g	30.0 g	41.6 g	41.9 g	34.0 g	33.5 g	32.2 g
脂質	32.8 g	23.2 g	37.9 g	38.3 g	49.5 g	46.4 g	21.3 g
炭水化物	146.2 g	166.3 g	172.5 g	166.5 g	132.8 g	150.2 g	139.5 g
食塩	4.4 g	3.1 g	3.0 g	3.2 g	4.3 g	3.4 g	4.5 g
夕食	ご飯 ポークソテー(塩だれ) 親子煮 和風サラダ 味噌汁(さつま芋・みつば)	ご飯 赤魚の煮付け、お鶏の焼肉風炒め 春巻き れんこんサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯 えびカツ、おスパイシーチキン 糸昆布とちくわの炒め煮 白菜の浅漬け風 味噌汁(ごぼう・かいわれ) ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌炒め、お揚げ鶏の葱ソース 肉豆腐 海藻サラダ 清まし汁(まいたけ・葉ねぎ)	ご飯 鯖の塩焼、お鶏とにんにくの芽炒め じゃがいものカレー煮 カニカマとキャベツの和え物 味噌汁(もやし・水菜) ヨーグルト	ご飯 ハンバーグ さつま芋天ぷら 青りんごゼリー コンソメスープ	ご飯 さんまの竜田揚げ 春雨とひき肉炒め バナナ 味噌汁(大根・しめじ)
エネルギー	1039 kcal	931 kcal	871 kcal	909 kcal	859 kcal	994 kcal	1055 kcal
蛋白質	40.5 g	31.5 g	27.4 g	35.9 g	36.9 g	29.4 g	31.3 g
脂質	33.2 g	28.6 g	16.3 g	25.8 g	17.4 g	22.9 g	36.8 g
炭水化物	143.5 g	140.1 g	157.6 g	134.7 g	146.4 g	165.9 g	152.8 g
食塩	3.8 g	3.5 g	4.2 g	2.8 g	3.5 g	2.8 g	2.7 g
エネルギー	2742 kcal	2805 kcal	2609 kcal	2697 kcal	2756 kcal	2775 kcal	2690 kcal
蛋白質	103.5 g	79.9 g	95.1 g	100.8 g	90.7 g	82.2 g	87.9 g
脂質	80.7 g	74.0 g	69.7 g	72.6 g	88.8 g	76.6 g	73.8 g
炭水化物	410.0 g	465.2 g	465.7 g	419.3 g	415.3 g	457.4 g	430.4 g
食塩	11.0 g	8.7 g	10.9 g	9.1 g	10.4 g	9.1 g	9.8 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》栄養成分表示を正しく理解しよう！！

皆さん一度は見たことがあると思いますが、現在お店で購入する食品の多くには、栄養成分表示が記載されています。食品を選ぶ上で参考にしている方も多いですが、よく見てみると表示の方法が食品によって異なることがあります。今回は、いくつか例を紹介します。

①表示単位→「100gあたり」「1食あたり」「1包装あたり」「1粒あたり」など様々です。飲み物は100mlあたりで表示されているものが意外とありますので、500mlだと表示の5倍の栄養量となります。

②強調表示→「カルシウム入り」「ビタミンC入り」「食物繊維たっぷり」「カロリーーフ」などの強調表示は、エネルギーや栄養成分が多い(少ない)食品を選ぶ際の参考になります。が、実際のどのくらい含まれているのかまでは記載されていない場合もありますので、よく確認しましょう。

③ナトリウム量と食塩相当量→食品によっては、ナトリウム量は載っているが、食塩相当量がわからないものもあります。この場合は、次の計算式で算出することができます。

★食塩相当量(g) = (ナトリウムmg × 2.54) ÷ 1000 例：ナトリウム500mgの場合は (500 × 2.54) ÷ 1000 = 1.27 となり、食塩相当量は1.27g だということが分かります。