

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和06年02月12日(月)	令和06年02月13日(火)	令和06年02月14日(水)	令和06年02月15日(木)	令和06年02月16日(金)	令和06年02月17日(土)	令和06年02月18日(日)
朝食	ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(卵・まいたけ) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン オムレツ 野菜サラダ ホットココア 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(チンゲン菜・揚げ) 納豆 ヤクルト ふりかけ	ご飯 鮭の塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) 味付のり ふりかけ	ご飯、ドックパン ウインナー 野菜ソテー (コンソメ) ポタージュース 「チャップ」&「マスタート」 ふりかけ	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 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 シリアル 牛乳 のり佃煮 ふりかけ
エネルギー	713 kcal	897 kcal	734 kcal	612 kcal	837 kcal	676 kcal	783 kcal
蛋白質	23.8 g	21.9 g	23.6 g	24.7 g	20.7 g	19.3 g	24.7 g
脂質	16.4 g	24.9 g	13.7 g	8.8 g	21.5 g	8.8 g	14.3 g
炭水化物	119.4 g	152.4 g	132.7 g	112.1 g	143.7 g	141.3 g	140.8 g
食塩	2.9 g	2.1 g	2.8 g	4.8 g	2.8 g	2.9 g	2.7 g
昼食	ご飯 鶏の中華風照焼 中華チリ春巻 杏仁フルーツ 味噌汁(白菜・豚)	ご飯 ぶり大根 じゃがいものカレー煮 キャベツときのご浸し 味噌汁(豆腐・みつば) 牛乳	ご飯 アジフライorピビンバ 白菜の中華炒め煮 シーザーサラダ 中華スープ チョコレート	ご飯 鶏天ポン酢or豚のバーベキューソース 竹の子の土佐煮 グリーンサラダ 味噌汁(なめこ・水菜) ジョア	半ライス(わかめ) 春野菜の和風スープ ビッグ肉だんご コーンサラダ ジョア	ご飯 鯖の塩焼 れんこん金平 カニカマとキャベツの辛子和え 味噌汁(豆腐・みつば)	ご飯 鶏肉の味噌炒め 豆腐サラダ バナナ 清まし汁(はんぺん・しいたけ)
エネルギー	1113 kcal	898 kcal	1013 kcal	1087 kcal	1035 kcal	955 kcal	931 kcal
蛋白質	39.1 g	36.6 g	29.9 g	42.1 g	35.5 g	34.4 g	30.6 g
脂質	37.9 g	21.6 g	52.4 g	40.5 g	26.2 g	31.8 g	25.6 g
炭水化物	135.3 g	149.1 g	152.4 g	143.9 g	171.2 g	131.9 g	150.0 g
食塩	2.7 g	3.7 g	4.3 g	3.3 g	2.5 g	3.7 g	2.8 g
夕食	ご飯 鰯のカレー竜田 ふかしいも キャベツの浅漬け風 清まし汁(もやし・しいたけ) ジョア	ご飯 豚肉のオイスター炒め がんもの煮付け れんこんの青のりマヨ和え 味噌汁(ごんにゃく・大根菜)	半ライス(菜飯) かきたまそば コロケ もやしとハムの中華サラダ ヨーグルト	ご飯 豚とキャベツの炒めor鶏の七味照焼 さつま芋のレモン煮 春雨ナムル 清まし汁(大根・葉ねぎ)	ご飯 赤魚の煮付けorチキンチャップ 大豆とベーコンの和風煮 ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ご飯 チンジャオロースー 南瓜天ぷら 白菜と胡瓜のキムチ和え 味噌汁(もやし・かいわれ) ヨーグルト	ご飯 白身フライ ひじきとベーコン煮 生野菜サラダ 味噌汁(ほうれん草・麴)
エネルギー	913 kcal	936 kcal	995 kcal	987 kcal	894 kcal	1021 kcal	887 kcal
蛋白質	32.2 g	33.9 g	32.8 g	31.2 g	37.0 g	36.7 g	25.0 g
脂質	17.6 g	29.4 g	18.7 g	19.6 g	23.3 g	30.0 g	26.4 g
炭水化物	162.1 g	136.2 g	177.1 g	173.2 g	140.1 g	152.0 g	141.8 g
食塩	2.3 g	3.6 g	3.9 g	2.6 g	3.7 g	7.7 g	3.6 g
エネルギー	2739 kcal	2731 kcal	2742 kcal	2686 kcal	2800 kcal	2652 kcal	2601 kcal
蛋白質	95.1 g	92.4 g	86.3 g	98.0 g	94.5 g	90.4 g	80.3 g
脂質	71.9 g	75.9 g	84.8 g	68.9 g	72.5 g	70.6 g	66.3 g
炭水化物	416.8 g	437.7 g	462.2 g	429.2 g	458.9 g	425.2 g	432.6 g
食塩	7.9 g	9.4 g	11.0 g	10.7 g	9.1 g	14.3 g	9.1 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〕 バレンタイン

バレンタインデーの起源について知っていますか？いくつかある中で有名な説を一つ紹介します。聖バレンタイン司教(バレンチヌス)は3世紀頃に実在したキリスト教の司祭です。この時のローマ帝国・クラウディウス2世は、兵士が家庭を持つことによって、軍隊の質が落ちるということで兵士の結婚を禁止していました。しかし、バレンタイン司教は「それはいかん」ということで、兵士たちの結婚を秘密で行っていたのです。そのことが皇帝に見つかってしまい、2月14日に処刑されてしまいました。バレンタイン司教のおかげで結婚できたカップルたちが、バレンタイン司教の命日に追悼と感謝の気持ちを込めて、プレゼントを贈り合うようになったという説です。日本では、「女性から男性へチョコレートを送る日」として定着していますが、これは日本独自の文化です。

14日は、昼食にチョコレートを提供します。みなさんぜひもらいに来てください。

