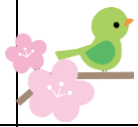
WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和06年03月30日(土)	令和06年03月31日(日)	令和06年04月01日(月)	令和06年04月02日(火)	令和06年04月03日(水)	令和06年04月04日(木)	令和06年04月05日(金)	令和06年04月06日(土)	令和06年04月07日(日)
朝食		ご飯 ロールキャベツ ボイルサラダ コーンフロスティ 牛乳 味付のり ふりかけ 役員のみ	ご飯 いなりぎょうざ ボイルサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン オムレツ 野菜サラダ ジュース のり佃煮 ふりかけ	ご飯 ポテトチキンロール 野菜ソテー(中華) 味噌汁(もやし・揚げ) 漬物 ヤクルト ふりかけ	ご飯 さばの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(じゃが芋・なめこ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウィンナー 野菜ソテー(コンソメ) コーンスープ ｹﾁｬｯﾌﾟ＆ﾏｽﾀｰﾄﾞ ふりかけ	ご飯 大豆ナゲット 野菜ソテー(塩) うどん 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール マカロニサラダ チョコクリスピー 味付のり ふりかけ 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	796 kcal	708 kcal	861 kcal	865 kcal	701 kcal	807 kcal	679 kcal	863 kcal
蛋白質	g	24.2 g	21.1 g	18.1 g	17.1 g	24.8 g	19.8 g	21.3 g	23.7 g
脂質	g	17.3 g	16.2 g	20.5 g	28.8 g	17.8 g	21.9 g	8.6 g	21.6 g
炭水化物	g	140.7 g	121.7 g	154.1 g	137.5 g	117.3 g	136.1 g	141.3 g	147.2 g
食塩	g	2.2 g	2.4 g	2.1 g	2.7 g	2.5 g	2.6 g	2.7 g	2.6 g
昼食		ご飯 鯖の竜田揚げ 春雨の中華風炒め りんご 味噌汁(里芋・揚げ) 役員のみ	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜天ぷら 青菜のごま和え 味噌汁(大根・しめじ) ジョア	ご飯 八宝菜 焼きなすの味噌田楽 マカロニサラダ 清まし汁(豆腐・椎茸)	パン パン ジュース 朝食時配布	半ライス(わかめ) しょうゆラーメン 豚ときくらげ炒め 杏仁フルーツ	ご飯 ビッグチキンカツ ほうれん草ソテー ごぼうと4種豆のサラダ 豚汁 ベロクル!!	ご飯 鰺の西京焼き さつま芋のレモン煮 ベーコンサラダ かきたま汁 ヨーグルト	ご飯 スパイシーチキン きのこスパソテー ボイルサラダ 中華スープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	999 kcal	993 kcal	897 kcal	1000 kcal	855 kcal	1127 kcal	929 kcal	973 kcal
蛋白質	g	32.8 g	39.5 g	33.0 g	13.2 g	29.7 g	40.2 g	33.8 g	39.8 g
脂質	g	28.8 g	25.2 g	23.5 g	89.0 g	12.2 g	36.7 g	18.8 g	30.6 g
炭水化物	g	153.5 g	153.3 g	142.4 g	87.6 g	159.8 g	163.8 g	159.8 g	138.0 g
食塩	g	3.0 g	3.1 g	3.3 g	1.0 g	6.7 g	3.7 g	3.0 g	3.7 g
夕食	ハヤシライス コーンコロッケ レタスサラダ ジョア 役員のみ	ご飯 鶏肉の味噌炒め 春巻き 大根サラダ 中華スープ	ご飯 バサの明太マヨ焼き 大豆のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大根の煮付け キャベツのラー油和え 味噌汁(さつま芋・麩) 牛乳	ご飯 デミグラスハンバーグ フライドポテトチーズ味 いちごクレープ コンソメスープ スペシャル	ご飯 麻婆豆腐 こんにゃく金平 大根とハムのひらひらサラダ 中華スープ 牛乳	ポークカレー 白身フライ グリーンサラダ ジョア	ご飯 チンジャオロースー 焼売 オクラとわかめのポン酢和え 味噌汁(大根・麩)	ご飯 さんまの南蛮漬け ひじきの五目煮 オレンジ 味噌汁(卵・キャベツ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	988 kcal	1043 kcal	952 kcal	1154 kcal	1272 kcal	1059 kcal	1037 kcal	932 kcal	968 kcal
蛋白質	26.7 g	34.1 g	35.3 g	44.0 g	39.2 g	41.2 g	31.6 g	33.6 g	31.9 g
脂質	26.8 g	38.6 g	30.9 g	41.6 g	52.4 g	40.4 g	27.7 g	26.8 g	32.6 g
炭水化物	162.7 g	145.4 g	138.5 g	157.5 g	164.8 g	140.3 g	170.6 g	137.1 g	140.8 g
食塩	3.7 g	4.1 g	3.5 g	4.0 g	3.9 g	3.6 g	4.2 g	4.6 g	3.6 g
ｴﾈﾙｷﾞｰ	988 kcal	2838 kcal	2653 kcal	2912 kcal	3137 kcal	2615 kcal	2971 kcal	2540 kcal	2804 kcal
蛋白質	26.7 g	91.1 g	95.9 g	95.1 g	69.5 g	95.7 g	91.6 g	88.7 g	95.4 g
脂質	26.8 g	84.7 g	72.3 g	85.6 g	170.2 g	70.4 g	86.3 g	54.2 g	84.8 g
炭水化物	162.7 g	439.6 g	413.5 g	454.0 g	389.9 g	417.4 g	470.5 g	438.2 g	426.0 g
食塩	3.7 g	9.3 g	9.0 g	9.4 g	7.6 g	12.8 g	10.5 g	10.3 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〕　★寮食堂からのお願い★

①提供時間を必ず守ってください。

　　朝食7:15～8:30、昼食11:45～13:00、夕食17:00～19:00

②おかずは電気の付いているほうから持っていってください。また、後ろに人がいないときはショーケースの扉を閉めてください。（保温、保冷が効かなくなってしまいます。）

③ご飯と汁はおかわり自由です。

④下膳時、湯のみは重ねないで、伏せて並べてください。トレーがいっぱいになったら、下へ降ろしてください。

　①～④はルールの一部ですが、基本になるのでしっかり守って欲しいと思います。まだ、慣れていない1年生は特に、2年生から5年生は見直すつもりで読んでください♪

しっかり食べて健康で楽しい生活を送ってください。また、アレルギーの対応は始まっていますが、変更希望がある方は、在校生も含めて申し出てください。

昨年度と同様に、感染症対策につきまして、みなさんのご協力をいただくことになりますが、安心安全な提供ができるよう、従業員一丸となって取り組んでまいりますので、ご理解をお願いいたします。

なお、食堂に入る際は、手洗いうがい後、アルコールでの手指消毒を必ず行ってください。