WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和06年04月08日(月)	令和06年04月09日(火)	令和06年04月10日(水)	令和06年04月11日(木)	令和06年04月12日(金)	令和06年04月13日(土)	令和06年04月14日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー（ケチャップ） 味噌汁(玉ねぎ・えのき) 納豆 ふりかけ	ご飯、ロールパン ハンバーグ ボイル野菜 スムージー（豆乳バナナ） 味付のり ふりかけ	ご飯 鶏唐揚げ 野菜ソテー（しょうゆ） 味噌汁(南瓜・葉だいこん) 漬物 ヤクルト ふりかけ	ご飯 赤魚の煮付け わかめサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) 納豆 ふりかけ	ご飯、パンケーキ ウィンナーと野菜のソテー トマトスープ 味付のり 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 ボイルサラダ 玄米フレーク 漬物 ふりかけ 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ	723 kcal	933 kcal	770 kcal	633 kcal	803 kcal	687 kcal	794 kcal
蛋白質	19.9 g	24.2 g	21.2 g	24.1 g	19.3 g	19.5 g	23.5 g
脂質	21.8 g	24.0 g	17.0 g	11.1 g	17.1 g	12.7 g	17.2 g
炭水化物	115.4 g	159.1 g	136.0 g	111.4 g	148.5 g	136.8 g	141.0 g
食塩	2.7 g	2.6 g	3.1 g	2.3 g	2.3 g	2.5 g	2.4 g
昼食	ご飯 ブリの照り焼き ポテトと大豆の揚げ 菜の花の辛子和え 味噌汁(キャベツ・卵) ジョア	半ライス(わかめ) スパゲティー(ミート) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝﾏﾖｿﾃｰ マスカットゼリー	さくらごはん えび・鶏天ぷら わらびもち黒みつがけ 茶碗蒸し おすすめ	ご飯 和風ポークチャップ こんにゃくの炒り煮 かにかまとキャベツの梅マヨ和え コンソメスープ 牛乳 New	三色丼 煮豆腐 ポテトサラダ 辛味噌スープ	ご飯 バサのムニエルチリソース マカロニソテー ハムサラダ 味噌汁(じゃが芋・かいわれ) ヨーグルト	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 大根のコチジャン煮 豆サラダ コンソメスープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	976 kcal	1128 kcal	1048 kcal	1121 kcal	1018 kcal	913 kcal	951 kcal
蛋白質	43.8 g	40.8 g	34.7 g	38.3 g	39.4 g	33.7 g	35.6 g
脂質	27.2 g	34.3 g	28.3 g	44.7 g	36.0 g	17.7 g	28.7 g
炭水化物	148.8 g	171.5 g	167.7 g	149.3 g	135.0 g	158.0 g	141.4 g
食塩	2.2 g	3.9 g	2.2 g	5.3 g	4.3 g	3.6 g	3.2 g
夕食	ねぎ塩豚丼 白菜のあっさり煮浸し ミックスサラダ 中華スープ	ご飯 さばの味噌煮 大根のおかか炒め 青菜のナムル きのこ清まし汁 牛乳	ご飯 豚キムチ炒め 生揚げそぼろあん 枝豆とひじきのツナマヨサラダ 味噌汁(大根・わかめ) ヨーグルト	半ライス(わかめ) カレーうどん 大学芋 エッグサラダ	ご飯 いわしフライ もやしとメンマの中華炒め 切干大根のはりはり漬け風 清まし汁(キャベツ・麩) ジョア	ご飯 回鍋肉 お好み焼き りんご わかめスープ	ご飯 鰺竜田黒酢あん 筑前煮 やみつき塩キャベツ風 味噌汁(卵・豆腐)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1057 kcal	1023 kcal	1027 kcal	1006 kcal	938 kcal	1004 kcal	1045 kcal
蛋白質	28.9 g	36.5 g	44.0 g	24.5 g	32.4 g	36.4 g	35.2 g
脂質	45.5 g	35.4 g	31.1 g	23.4 g	20.5 g	32.7 g	34.0 g
炭水化物	139.8 g	143.1 g	143.0 g	227.2 g	157.5 g	144.0 g	153.7 g
食塩	4.0 g	3.9 g	4.3 g	3.8 g	3.6 g	4.2 g	5.1 g
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2756 kcal	3084 kcal	2845 kcal	2760 kcal	2759 kcal	2604 kcal	2790 kcal
蛋白質	92.6 g	101.5 g	99.9 g	86.9 g	91.1 g	89.6 g	94.3 g
脂質	94.5 g	93.7 g	76.4 g	79.2 g	73.6 g	63.1 g	79.9 g
炭水化物	404.0 g	473.7 g	446.7 g	487.9 g	441.0 g	438.8 g	436.1 g
食塩	8.9 g	10.4 g	9.6 g	11.4 g	10.2 g	10.3 g	10.7 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〕　★「いただきます」と「ごちそうさま」を言えていますか？★

食事の一番大切なマナーは「いただきます」と「ごちそうさま」の一言です。当たり前じゃん！と思った人は安心してください。当たり前のことですが、中には言えていない人もいると思います。現代は「いただきます」と「ごちそうさま」が言えない人が増えているそうです。今、日本では「飽食の時代」と言われています。コンビニやスーパーに行けばかんたんに食べたいものを手に入れることができてしまいます。そのために、食べ物に対するありがたみを忘れがちなのです。「食べることのありがたみ」を忘れず、感謝して食べることが、大切な食事のマナーだと思います。大きな声ではなかなか言いにくいときもあると思います。そんなときは、小さい声でも「いただきます」と「ごちそうさま」と言いましょう。