

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和06年04月15日(月)	令和06年04月16日(火)	令和06年04月17日(水)	令和06年04月18日(木)	令和06年04月19日(金)	令和06年04月20日(土)	令和06年04月21日(日)
朝食	ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(キャベツ・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン 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(ほうれん草・えのき) 漬物 ヤクルト ふりかけ	ご飯 たらの西京焼 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・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) パンフキンスープ 「チャップ」&「マスタート」 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 コーンフロスティ 味付のり ふりかけ 牛乳
エネルギー	741 kcal	828 kcal	846 kcal	651 kcal	798 kcal	679 kcal	863 kcal
蛋白質	23.4 g	17.9 g	16.1 g	25.0 g	20.4 g	21.3 g	23.7 g
脂質	19.7 g	20.4 g	26.7 g	11.1 g	21.2 g	8.6 g	21.6 g
炭水化物	120.5 g	145.8 g	138.4 g	117.2 g	134.8 g	141.3 g	147.2 g
食塩	2.4 g	2.1 g	2.8 g	2.6 g	2.9 g	2.7 g	2.6 g
昼食	ご飯 サムギョブサル風 ごぼうの炒め煮 オクラのおかか和え 中華スープ ジョア	白身ワイルドイソ井 糸昆布とちくわの炒め煮 りんごゼリー 味噌汁(さといも・三つ葉)	半ライス(ゆかり) かた焼きそば チヂミ チヨレギ風サラダ 牛乳	ご飯 照焼きチキン チンゲン菜とコーンのソテー オレンジ けんちん汁	半ライス(わかめ) かきあげそば 野菜かきあげ コーンサラダ ジョア	ご飯 かに玉中華あん さつま芋天ぷら ツナサラダ 中華スープ	ご飯 鶏のピリ辛炒め 親子煮 もやしナムル 味噌汁(ごぼう・みつば)
エネルギー	1115 kcal	857 kcal	1078 kcal	992 kcal	1064 kcal	979 kcal	900 kcal
蛋白質	34.7 g	20.5 g	32.5 g	39.0 g	26.6 g	20.4 g	36.0 g
脂質	43.8 g	13.7 g	41.6 g	37.6 g	27.3 g	30.6 g	22.1 g
炭水化物	152.9 g	146.2 g	148.4 g	128.1 g	179.0 g	158.1 g	142.3 g
食塩	3.7 g	3.5 g	3.7 g	2.3 g	2.8 g	3.9 g	4.4 g
夕食	半ライス(わかめ) 野菜たっぷりラーメン 南瓜挽肉フライ 和風サラダ	ご飯 鶏の焼肉風炒め 揚げ出し豆腐 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(こんにやく・人参) ヨーグルト	ご飯 鯖のカレー揚げ がんもの煮付け いんげんの生姜しょうゆ和え 味噌汁(大根・かいわれ)	豚キムチ丼 若竹煮 春雨ナムル 味噌汁(もやし・葉大根) ジョア	ご飯 ぶりの塩焼き 豚とにらの卵炒め キャベツの浅漬け風 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯 豚肉とにんにくの芽の炒め物 高野豆腐の煮付け(昆布) 白菜とハムのわさび和え 味噌汁(南瓜・えのき) ヨーグルト	ご飯 チーズ半平フライ れんこん金平 豆腐サラダ コンソメスープ
エネルギー	927 kcal	924 kcal	890 kcal	917 kcal	889 kcal	981 kcal	906 kcal
蛋白質	30.6 g	32.8 g	36.0 g	36.6 g	43.3 g	38.3 g	28.1 g
脂質	20.5 g	24.5 g	27.9 g	18.1 g	28.9 g	27.5 g	21.8 g
炭水化物	162.0 g	146.6 g	130.3 g	150.9 g	121.6 g	147.3 g	141.8 g
食塩	4.1 g	4.3 g	3.6 g	4.9 g	3.6 g	4.1 g	2.9 g
エネルギー	2783 kcal	2609 kcal	2814 kcal	2560 kcal	2751 kcal	2639 kcal	2653 kcal
蛋白質	88.7 g	71.2 g	84.6 g	100.6 g	90.3 g	80.0 g	89.3 g
脂質	84.0 g	58.6 g	96.2 g	66.8 g	77.4 g	66.7 g	66.2 g
炭水化物	435.4 g	438.6 g	417.1 g	396.2 g	435.4 g	446.7 g	436.5 g
食塩	10.2 g	9.9 g	10.1 g	9.8 g	9.3 g	10.7 g	10.1 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) ★食事で紫外線予防①★

紫外線とは地球上に降り注ぐ太陽光線の一種の事です。紫外線は波長の長さによりUVA・UVB・UVCの3種類に分かれています。これらは、肌にとって良くないものであり、シミやシワの原因となったり、皮膚がんになる確率が高くなると言われています。紫外線から肌を守る方法として以下のポイントがあります。

- ①紫外線予防対策・・・最も紫外線量が多い10～14時の外出を避ける・外出する時は紫外線をカットする効果の高い物を装着し露出を避ける・生活紫外線にも注意する
 - ②食事・・・偏食をせずにビタミンB類・C・Eならびにミネラルを豊富に含む食品の摂取をする
 - ③生活の改善・・・規則正しい生活と十分な睡眠と適度な運動をとる
- 食事による対策方法は、来週の栄養メモに掲載するので、ぜひ読んでください。

