

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和06年04月22日(月)	令和06年04月23日(火)	令和06年04月24日(水)	令和06年04月25日(木)	令和06年04月26日(金)	令和06年04月27日(土)	令和06年04月28日(日)
朝食	ご飯 ベーコン 野菜ソテー(ケチャップ) 味噌汁(白菜・麩) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン ハンバーグ ポイル野菜 スムージー(パイナップル) 味噌汁(豆腐・キャベツ) ふりかけ	ご飯 鶏唐揚げ 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(南瓜・しめじ) 漬物 ヤクルト ふりかけ	ご飯 鯖の照焼き わかめサラダ 味噌汁(豆腐・キャベツ) 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 味噌汁(豆腐・キャベツ) 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 ポイルサラダ チョコクリスピー 漬物 ふりかけ 牛乳
エネルギー	719 kcal	880 kcal	768 kcal	701 kcal	800 kcal	687 kcal	794 kcal
蛋白質	19.8 g	21.8 g	21.3 g	25.9 g	19.2 g	19.5 g	23.5 g
脂質	21.8 g	20.6 g	17.0 g	18.8 g	17.1 g	12.7 g	17.2 g
炭水化物	113.9 g	155.9 g	135.0 g	111 g	148.5 g	136.8 g	141.0 g
食塩	2.7 g	2.4 g	3.1 g	2.6 g	2.3 g	2.5 g	2.4 g
昼食	チキンカレー 野菜コロッケ フルーツヨーグルト和え	半ライス(菜飯) 塩ラーメン ハムカツ どら焼き	ご飯 いかげそメンチ 麻婆春雨 レタスサラダ 味噌汁(卵・葉ねぎ) ヨーグルト	ご飯 甘辛ポーク炒め 白菜のコンソメ煮 ひじきサラダ 中華スープ	トルコライス オレンジクラッシュゼリー コンソメスープ ジョア 	ご飯 鶏と野菜の塩だれ炒め ふかしいも わかめのポン酢和え 味噌汁(豆腐・みつば)	ご飯 あじの照焼き 揚げ餃子 生野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)
エネルギー	987 kcal	1087 kcal	1001 kcal	939 kcal	936 kcal	837 kcal	834 kcal
蛋白質	21.7 g	36.4 g	31.9 g	33.9 g	28.2 g	28.7 g	31.3 g
脂質	26.1 g	26.7 g	26.6 g	29.2 g	12.7 g	18.7 g	19.4 g
炭水化物	171.0 g	176.8 g	160.9 g	136.7 g	177.4 g	143.4 g	134.6 g
食塩	3.8 g	8.7 g	3.8 g	4.3 g	4.5 g	2.9 g	4.0 g
夕食	ご飯 さんまの蒲焼 肉詰いなり 大根とハムのサラダ 中華スープ	ご飯 油淋魚 じゃが芋そぼろあん 海藻サラダ 味噌汁(大根・ほうれん草) ジョア	鶏肉のスタミナ炒め丼 切干大根煮 りんご 清まし汁(小松菜・蒲鉾)	半ライス(わかめ) 味噌うどん チリ春巻 グリーンサラダ 牛乳	ご飯 白身フライ しらたき金平 ほうれん草の和え物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	ご飯 バサの天ぷら 白菜の中華炒め煮 ベーコンサラダ 味噌汁(もやし・豚肉) ヨーグルト	ご飯 肉団子の酢豚風 豆腐のきのこあん 織大根のピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・麩)
エネルギー	1083 kcal	954 kcal	859 kcal	1042 kcal	889 kcal	996 kcal	983 kcal
蛋白質	34.6 g	36.0 g	29.0 g	31.0 g	24.5 g	35.8 g	28.0 g
脂質	46.0 g	16.8 g	19.4 g	29.7 g	23.5 g	31.3 g	30.6 g
炭水化物	133.8 g	163.5 g	147.7 g	193.3 g	149.2 g	146.8 g	154.2 g
食塩	4.3 g	5.3 g	3.8 g	2.8 g	3.4 g	3.9 g	4.5 g
エネルギー	2789 kcal	2921 kcal	2628 kcal	2682 kcal	2600 kcal	2520 kcal	2611 kcal
蛋白質	76.1 g	94.2 g	82.2 g	90.8 g	71.5 g	84.0 g	82.8 g
脂質	93.9 g	64.1 g	63.0 g	77.7 g	53.3 g	62.7 g	67.2 g
炭水化物	418.7 g	496.2 g	443.6 g	441.0 g	469.2 g	427.0 g	429.8 g
食塩	10.8 g	16.4 g	10.7 g	9.7 g	10.2 g	9.3 g	10.9 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】 ★食事で紫外線予防★

食事からも、紫外線対策はできます。体の内側から健康になって、紫外線に負けない体をつくりましょう。

◎ビタミンC→メラニンの生成を抑え、出来てしまったメラニンを薄くする。多く含む食材は、いちご・ブロッコリー・ピーマン

◎ビタミンE、B2→メラニン色素の沈着に関係している過酸化脂質を低下させる。皮膚の分泌をコントロールする。ビタミンEは落花生・あんこう・たらこ。ビタミンB2は乳製品・牛・豚のレバー・カツオ
海藻に多く含まれる。

◎ビタミンB6→たんぱく質の代謝を高める。多く含む食材は、まぐろ・鮭・さば・バナナ・さつまいも

◎タンパク質は皮膚を作り、維持するのに必要不可欠!!肉・魚介類・大豆・豆製品に多く含まれる。

◎ビタミンA→皮脂腺や汗腺の働きを保つ。カロテンは抗酸化作用により紫外線の害から守り、人参・トマトに多く含まれ、レチノールはレバー・うなぎ・チーズに多く含まれる。

◎コラーゲン→皮膚の真皮を構成する重要な要素であり、豚足・手羽・肉や魚の骨・皮・すじ・うなぎに多く含まれる。

