

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

| 日付 | 令和06年04月29日(月) | 令和06年04月30日(火) | 令和06年05月01日(水) | 令和06年05月02日(木) | 令和06年05月03日(金) |
|-------|---|---|--|---|---|
| 朝食 | ご飯 いなりぎょうざ ポイルサラダ 味噌汁(大根・小松菜) 納豆 ふりかけ | ご飯、ロールパン 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(チンゲン菜・もやし) 漬物 ヤクルト ふりかけ | ご飯 ししゃも 野菜サラダ 味噌汁(大根・なめこ) 味噌汁 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 ふりかけ |
| エネルギー | 703 kcal | 840 kcal | 845 kcal | 618 kcal | 795 kcal |
| 蛋白質 | 21.1 g | 18.4 g | 16.1 g | 21.3 g | 19.2 g |
| 脂質 | 16.2 g | 22.1 g | 27.0 g | 10.6 g | 17.1 g |
| 炭水化物 | 120.5 g | 144.3 g | 137.5 g | 112.3 g | 146.9 g |
| 食塩 | 2.4 g | 2.1 g | 2.7 g | 2.5 g | 2.3 g |
| 昼食 | ご飯 いわし竜田 鶏と卵の炒め物 オクラのおかか和え 中華スープ | チキンカツ丼 しらたきのたらこ炒め オレンジ 味噌汁(水菜・豚肉) ジョア | ご飯 八宝菜 里芋の煮物 キャベツとハムのわさび和え 味噌汁(こんにやく・みつば) ジョア | 半ライス(ゆかり) 焼きうどん 豆腐ハンバーグ イタリアンサラダ | |
| エネルギー | 927 kcal | 993 kcal | 902 kcal | 849 kcal | |
| 蛋白質 | 32.6 g | 37.9 g | 38.6 g | 31.1 g | |
| 脂質 | 28.9 g | 25.2 g | 11.4 g | 22.4 g | |
| 炭水化物 | 133.9 g | 156.0 g | 162.1 g | 170.9 g | |
| 食塩 | 3.4 g | 3.9 g | 4.7 g | 3.8 g | |
| 夕食 | ご飯 もやし豚キャベソース炒め 揚げ焼売 ハムサラダ 味噌汁(さといも・まいたけ) 牛乳 | ご飯 鯖の塩麹焼き 大根とさつま揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) | カルピクッパーフ 生揚げの煮付け チョレギ風サラダ | ご飯 鶏の中華風照焼き 野菜ソテー 白菜の塩昆布和え 味噌汁(じゃがいも・葉ねぎ) 牛乳 | |
| エネルギー | 1038 kcal | 950 kcal | 873 kcal | 1133 kcal | |
| 蛋白質 | 41.4 g | 36.1 g | 27.2 g | 50.1 g | |
| 脂質 | 35.6 g | 30.0 g | 29.6 g | 43.5 g | |
| 炭水化物 | 144.8 g | 141.6 g | 127.5 g | 143.9 g | |
| 食塩 | 3.7 g | 3.7 g | 2.1 g | 4.5 g | |
| エネルギー | 2668 kcal | 2783 kcal | 2620 kcal | 2600 kcal | 795 kcal |
| 蛋白質 | 95.1 g | 92.4 g | 81.9 g | 102.5 g | 19.2 g |
| 脂質 | 80.7 g | 77.3 g | 68.0 g | 76.5 g | 17.1 g |
| 炭水化物 | 399.2 g | 441.9 g | 427.1 g | 427.1 g | 146.9 g |
| 食塩 | 9.5 g | 9.7 g | 9.5 g | 10.8 g | 2.3 g |

《栄養メモ》ストレスを溜め込まない食生活5か条

ストレスを感じたら、十分な休養と栄養が大切です。次の5つのポイントに注意して、ストレスに負けない身体を作りましょう。

- ①、食事は規則正しくとり、欠食、間食はさげましょう。
- ②、やけ食いや衝動食いはやめましょう...栄養バランスが崩れると、ストレスを感じやすくなります。
- ③、たんぱく質、ビタミンA・Cを十分に摂りましょう...ストレスによって分解されたたんぱく質を補充！ビタミンA(β-カロチン)で抗酸化！ストレスはビタミンCの消費促進！
- ④、ビタミンB群を十分に摂りましょう...神経を使うことが続いたり、過労のときはビタミンB1、B2が消費されています。しっかり補給しましょう。
- ⑤、カルシウムなどミネラル分を十分に取らしましょう...カルシウム不足は神経などの興奮を高めます。