

# 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)	カルビクッパーフ 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-カロテン)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。