

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

| 日付 | 令和07年02月03日(月) | 令和07年02月04日(火) | 令和07年02月05日(水) | 令和07年02月06日(木) | 令和07年02月07日(金) | 令和07年02月08日(土) | 令和07年02月09日(日) |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 麦ご飯 いなりぎょうざ サラダ 味噌汁(豆腐・葉大根) 納豆 ふりかけ | 麦ご飯、食パン ハンバーグ サラダ スムージー(ピーチ) 漬物 ふりかけ | 麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(たまねぎ・ほうれんそう) 味のり ふりかけ | 麦ご飯 赤魚の煮付け わかめサラダ 味噌汁(揚げ・しめじ) 納豆 ふりかけ | 麦ご飯、パンケーキ ハム サラダ トマトスープ 漬物 ふりかけ | 麦ご飯 厚焼卵 サラダ うどん 納豆 ふりかけ | 麦ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ふりかけ 牛乳 |
| エネルギー | 701 kcal | 863 kcal | 731 kcal | 654 kcal | 793 kcal | 690 kcal | 732 kcal |
| 蛋白質 | 21.2 g | 20.5 g | 21.7 g | 25.3 g | 19.3 g | 19.7 g | 21.9 g |
| 脂質 | 17.0 g | 20.6 g | 19.5 g | 13.6 g | 12.5 g | 12.5 g | 16.4 g |
| 炭水化物 | 119.8 g | 154.8 g | 122.8 g | 111.3 g | 156.8 g | 137.8 g | 129.3 g |
| 食塩 | 2.4 g | 2.7 g | 2.6 g | 2.3 g | 2.8 g | 2.5 g | 3.2 g |
| 昼食 | シーフードカレーorクリームチーフー ビッグ肉だんご イタリアンサラダ 福豆  | 半ライス(ゆかり) とろろそば かぼちゃ挽肉フライ ジョア | 麦ご飯 鯖の味噌煮orホークテマトースト がんもの煮付け 春雨サラダ 清まし汁(蒲鉾・水菜) | 麦ご飯 ごっち監修 塩からあげ ナポリタンスパゲティソテー フルーツポンチ 味噌汁(ごぼう・ほうれん草) ヨーグルト | 麦ご飯 チーズ包みメンチカツor天津飯 ひじきと大豆の煮付 コールスローサラダ 中華スープ ジョア(ブルーベリー) | 麦ご飯 肉団子の黒酢あん 白菜の中華風煮 もやしの海苔和え 味噌汁(豆腐・なめこ) | 麦ご飯 ブリの照り焼き 高野豆腐の煮付 豚しゃぶサラダ 清まし汁(もやし・三つ葉) |
| エネルギー | 912 kcal | 865 kcal | 1024 kcal | 1212 kcal | 1084 kcal | 1020 kcal | 846 kcal |
| 蛋白質 | 26.1 g | 26.2 g | 33.2 g | 54.9 g | 34.9 g | 30.8 g | 35.4 g |
| 脂質 | 24.7 g | 12.3 g | 38.8 g | 49.1 g | 32.5 g | 29.2 g | 28.5 g |
| 炭水化物 | 153.8 g | 164.2 g | 135.3 g | 178.0 g | 171.3 g | 164.8 g | 121.0 g |
| 食塩 | 4.5 g | 1.8 g | 4.4 g | 4.4 g | 4.4 g | 4.8 g | 2.5 g |
| 夕食 | 麦ご飯 豚肉の豆板醤焼or鶏のオイスター炒め 竹の子の土佐煮 わかめのポン酢和え 味噌汁(小松菜・しいたけ) 牛乳 | 麦ご飯 豚肉の味噌炒めorエビカツ丼 豆腐のきのこあん 白菜の浅漬け風 清まし汁(大根・みつば) | 麦ご飯 鶏ソテー甘辛だれor豚丼orきんぴら じゃが芋の洋風煮 オレンジ 味噌汁(こんにやく・青ねぎ) ヨーグルト | 半ライス(わかめ) 五目ラーメン 揚げ焼売 大根和風サラダ | 麦ご飯 鶏のピリ辛炒めorホークテ塩だれ ふかしいも 青菜の卵和え 味噌汁(麩・水菜) | 麦ご飯 いわしフライ&白はんぺんフライ れんこん金平 コーンサラダ 味噌汁(じゃが芋・チンゲン菜) ヨーグルト | 麦ご飯 ニラ玉 コロケ いんげんのごまマヨ和え 中華スープ |
| エネルギー | 995 kcal | 921 kcal | 935 kcal | 972 kcal | 874 kcal | 990 kcal | 1116 kcal |
| 蛋白質 | 41.5 g | 28.4 g | 37.8 g | 30.1 g | 30.2 g | 26.1 g | 30.8 g |
| 脂質 | 34.8 g | 35.3 g | 23.1 g | 33.1 g | 17.4 g | 23.1 g | 51.0 g |
| 炭水化物 | 136.8 g | 128.9 g | 150.2 g | 146.1 g | 154.8 g | 152.2 g | 140.6 g |
| 食塩 | 4.4 g | 3.4 g | 3.5 g | 4.5 g | 3.7 g | 2.9 g | 3.9 g |
| エネルギー | 2608 kcal | 2649 kcal | 2690 kcal | 2838 kcal | 2747 kcal | 2700 kcal | 2694 kcal |
| 蛋白質 | 88.8 g | 75.1 g | 92.7 g | 110.3 g | 83.4 g | 76.6 g | 88.1 g |
| 脂質 | 76.5 g | 68.2 g | 81.4 g | 95.8 g | 62.1 g | 64.8 g | 95.9 g |
| 炭水化物 | 410.4 g | 447.9 g | 408.3 g | 435.4 g | 483.9 g | 454.8 g | 390.9 g |
| 食塩 | 11.3 g | 7.9 g | 10.5 g | 11.2 g | 10.8 g | 10.2 g | 9.6 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) ★テスト週間 ~健康に注意して頑張ってください!~★

今週はテスト週間ですね。テスト週間には、睡眠不足、精神的ストレスや食事のアンバランス(朝食抜きなど)、食欲不振などから、体調を崩しやすくなります。テストで100%の力を発揮するためにも体調管理はととても大切です。そのためにも3食の食事はしっかり摂りましょう。テスト前日の夕食には、おやつパンとお菓子を用意していますので、もらいにきてください。

食事をしっかり摂って、脳に十分なエネルギーを補給し、テスト頑張って下さい☆

