

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年02月10日(月)	令和07年02月11日(火)	令和07年02月12日(水)	令和07年02月13日(木)	令和07年02月14日(金)	令和07年02月15日(土)	令和07年02月16日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(白菜・揚げ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯、ロールパン オムレツ サラダ ホットココア 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ポテトチキンロール サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) 味のり ふりかけ	麦ご飯 さばの塩焼き わかめサラダ 味噌汁(さつまいも・しめじ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯、ドッグパン ウィンナー サラダ コーンスープ かつお & マスタード ふりかけ	麦ご飯 大豆ナゲット サラダ うどん 納豆 ふりかけ	麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ シリアル 牛乳
エネルギー	707 kcal	913 kcal	827 kcal	706 kcal	824 kcal	704 kcal	842 kcal
蛋白質	23.0 g	22.5 g	16.9 g	24.6 g	20.3 g	21.9 g	22.8 g
脂質	16.3 g	26.9 g	29.4 g	17.9 g	23.9 g	11.2 g	19.6 g
炭水化物	121.5 g	152.1 g	128.6 g	117.8 g	137.4 g	143.2 g	148.4 g
食塩	2.9 g	2.2 g	2.8 g	2.2 g	2.3 g	2.6 g	2.4 g
昼食	半ライス(菜飯) 豚骨ラーメン 南瓜天ぷら 和風サラダ	麦ご飯 たらの明太マヨ焼き チヂミ もやしとハムの中華サラダ 味噌汁(大根・しいたけ) ジョア	カルピックパー風 揚げ茄子ソース フルーツヨーグルト和え	肉チャーハン 揚げ餃子 もやしナムル 中華スープ ジョア	半ライス(ゆかり) ミートスパゲティ 豆腐ハンバーグ チョコプリン	麦ご飯 バサの磯天ぷら 鶏と大根炒め煮 オクラのおかか和え 味噌汁(豆腐・みつば) ヨーグルト	麦ご飯 照焼きチキン 卵ときくらげの炒め物 ハムサラダ 味噌汁(わかめ・まいたけ)
エネルギー	942 kcal	996 kcal	907 kcal	1112 kcal	1140 kcal	891 kcal	935 kcal
蛋白質	33.3 g	39.6 g	23.8 g	34.6 g	43.3 g	38.9 g	38.5 g
脂質	24.5 g	26.3 g	33.4 g	40.2 g	35.6 g	20.1 g	32.5 g
炭水化物	154.5 g	155.6 g	134.5 g	158.8 g	171.6 g	142.7 g	127.0 g
食塩	4.3 g	4.0 g	1.8 g	7.1 g	4.1 g	2.9 g	4.0 g
夕食	麦ご飯 鶏キムチ炒めorアジフライs井 切干大根煮 キャベツとカニカマの甘酢あえ 味噌汁(もやし・かいわれ) ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ バナナ 味噌汁(こんにゃく・大根葉)	麦ご飯 ぶりの竜田揚げ 鶏肉と青菜の炒め物 れんこんの青のりマヨ和え 味噌汁(たまねぎ・三つ葉) 牛乳	麦ご飯 豚肉のs炒めorチキンカツ井 大豆とベーコン和風煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁(ごぼう・水菜)	麦ご飯 ゆのピリ辛炒めorチキンオムレツ クリーム煮 エッグサラダ 味噌汁(里芋・人参) ヨーグルト	麦ご飯 サムギョプサル風 春雨とひき肉の炒め物 キャベツのツナマヨ和え 中華スープ	麦ご飯 海鮮野菜炒め 揚げ出し豆腐 もやしのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・麴)
エネルギー	917 kcal	1015 kcal	1083 kcal	1018 kcal	971 kcal	1171 kcal	844 kcal
蛋白質	36.7 g	26.4 g	40.6 g	33.9 g	38.8 g	34.7 g	31.8 g
脂質	18.1 g	38.6 g	43.4 g	42.0 g	22.0 g	56.7 g	23.4 g
炭水化物	155.9 g	146.4 g	144.0 g	133.7 g	160.3 g	139.5 g	130.2 g
食塩	4.9 g	2.7 g	3.2 g	3.5 g	5.4 g	3.9 g	4.9 g
エネルギー	2566 kcal	2924 kcal	2817 kcal	2836 kcal	2935 kcal	2766 kcal	2621 kcal
蛋白質	93.0 g	88.5 g	81.3 g	93.1 g	102.4 g	95.5 g	93.1 g
脂質	58.9 g	91.8 g	106.2 g	100.1 g	81.5 g	88.0 g	75.5 g
炭水化物	431.9 g	454.1 g	407.1 g	410.3 g	469.3 g	425.4 g	405.6 g
食塩	12.1 g	8.9 g	7.8 g	12.8 g	11.8 g	9.4 g	11.3 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〕 バレンタイン

バレンタインデーの起源について知っていますか？いくつかある中で有名な説を一つ紹介します。聖バレンタイン司教(バレンチヌス)は3世紀頃に実在したキリスト教の司祭です。この時のローマ帝国・クラウディウス2世は、兵士が家庭を持つことによって、軍隊の質が落ちるということで兵士の結婚を禁止していました。しかし、バレンタイン司教は「それはいかん」ということで、兵士たちの結婚を秘密で行っていたのです。そのことが皇帝に見つかってしまい、2月14日に処刑されてしまいました。バレンタイン司教のおかげで結婚できたカップルたちが、バレンタイン司教の命日に追悼と感謝の気持ちを込めて、プレゼントを贈り合うようになったという説です。日本では、「女性から男性へチョコレートを送る日」として定着していますが、これは日本独自の文化です。

