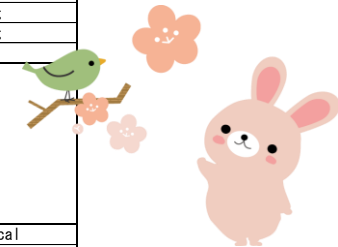


# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年02月17日(月)	令和07年02月18日(火)	令和07年02月19日(水)	令和07年02月20日(木)	令和07年02月21日(金)	令和07年02月22日(土)	令和07年02月23日(日)
朝食	麦ご飯 いなりぎょうざ サラダ 味噌汁(大根・卵) 納豆 ふりかけ	麦ご飯、黒食パン オムレツ サラダ ジュース 漬物 ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) のり佃煮 ふりかけ	麦ご飯 ししやも わかめサラダ 味噌汁(もやし・なめこ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯、パンケーキ ウィンナー サラダ コンソメスープ 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 ベーコン サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) 味付のり ふりかけ
エネルギー	705 kcal	813 kcal	745 kcal	649 kcal	844 kcal	677 kcal	
蛋白質	21.2 g	18.3 g	21.8 g	25.8 g	19.7 g	19.7 g	
脂質	17.3 g	20.4 g	20.8 g	13.4 g	20.3 g	12.5 g	
炭水化物	120.1 g	144.0 g	122.1 g	110.4 g	152.8 g	128.9 g	
食塩	2.3 g	2.2 g	2.8 g	2.5 g	3.0 g	2.5 g	
昼食	麦ご飯 鶏唐揚げバジル風味or麻婆丼 大焼売 マスカットゼリー わかめスープ	半ライス 味噌ラーメン カレーコロッケ キャベポンきのこ ヨーグルト	 	麦ご飯 鶏の甘辛炒め おでん風 さつま芋サラダ 味噌汁(ごぼう・人参) ジョア	豚丼 ひじきとメンマの中華炒め レタスサラダ 味噌汁(卵・もやし) ヨーグルト	麦ご飯 豆腐と野菜炒め 肉団子の甘酢あん 青菜のごま和え 味噌汁(大根・しめじ)	
エネルギー	1087 kcal	1039 kcal	1165 kcal	1053 kcal	1075 kcal	892 kcal	
蛋白質	42.7 g	34.6 g	33.6 g	33.9 g	31.4 g	28.3 g	
脂質	38.6 g	27.3 g	38.9 g	25.6 g	42.3 g	24.6 g	
炭水化物	147.2 g	170.8 g	174.8 g	177.9 g	149.1 g	144.3 g	
食塩	3.1 g	3.3 g	5.1 g	3.9 g	4.5 g	4.4 g	
夕食	麦ご飯 白身フィレor和風ポークチャップ 南瓜のミルク煮 ツナコーンサラダ 味噌汁(白菜・揚げ) ジョア	麦ご飯 メバルの生姜煮orヒレカツ丼 もやしソテー マカロニサラダ 清まし汁(豆腐・かいわれ)	麦ご飯 豚の塩麹焼きorいわし蒲焼丼 糸昆布の五目煮 大根サラダ チゲスープ 牛乳	半ライス カレーうどん 厚揚げ焼き 白菜の香味和え	麦ご飯 鯖のコチジャン煮 和風スパソテー 海藻サラダ和え 清まし汁(キャベツ・麩)	麦ご飯 鶏ソテー菜味がけ 焼きそば 生野菜サラダ 中華スープ まめびよ	
エネルギー	995 kcal	834 kcal	1078 kcal	904 kcal	855 kcal	1090 kcal	
蛋白質	27.5 g	35.2 g	45.8 g	22.5 g	33.5 g	38.2 g	
脂質	23.8 g	20.8 g	39.9 g	26.9 g	20.3 g	40.5 g	
炭水化物	155.1 g	131.5 g	144.5 g	194.0 g	142.2 g	146.7 g	
食塩	2.7 g	3.5 g	5.0 g	3.9 g	3.7 g	3.1 g	
エネルギー	2787 kcal	2686 kcal	2988 kcal	2606 kcal	2774 kcal	2659 kcal	715 kcal
蛋白質	91.4 g	88.1 g	101.2 g	82.2 g	84.6 g	86.2 g	18.5 g
脂質	79.7 g	68.5 g	99.6 g	65.9 g	82.9 g	77.6 g	23.5 g
炭水化物	422.4 g	446.3 g	441.4 g	482.3 g	444.1 g	419.9 g	112.0 g
食塩	8.1 g	9.0 g	12.9 g	10.3 g	11.2 g	10.0 g	2.7 g



献立は都合により、変更になることがあります。

今年度最後の献立となりました。

今年度も喫食いただきまして、ありがとうございました。例年比べて朝・昼・夕食いずれも喫食率が高かったのが印象的でした。食材費が高騰している中でのメニュー作りは難しい部分もありましたが、皆さんにご協力いただき無事に提供することができ、従業員一同感謝しております。

これから下宿をして自炊をする皆さん、新生活の忙しさと食事がおろそかになってしまうのはよくありません。

日ごろ食べている物や、食生活によって健康は左右されます。主食をきちんと食べて、肉や魚、野菜もたっぷり食べ、いろんなおかずを組み合わせることも大切です。バランスのよい食生活できること、応援しております。

来年度も寮に残られる方は、4月からまたよろしくお願ひします。

