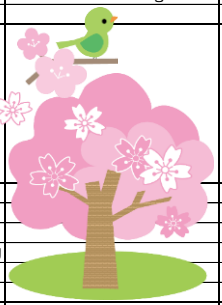
WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年03月29日(土)	令和07年03月30日(日)	令和07年03月31日(月)	令和07年04月01日(火)	令和07年04月02日(水)	令和07年04月03日(木)	令和07年04月04日(金)	令和07年04月05日(土)	令和07年04月06日(日)
朝食		麦ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(卵・玉ねぎ) ふりかけ 牛乳 役員のみ	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(里芋・わかめ) 納豆 ふりかけ	パン ハム サラダ ジュース ジャムマーガリン ふりかけ	麦ご飯 ポテトチキンロール サラダ 味噌汁(こんにゃく・人参) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 道産野菜ふっくら寄せ わかめサラダ 味噌汁(もやし・しめじ) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ コーンスープ ｹﾁｬｯﾌﾟ＆ﾏｽﾀｰﾄﾞ ふりかけ	麦ご飯 厚焼卵 サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ チョコクリスピー ふりかけ 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	744 kcal	696 kcal	733 kcal	647 kcal	704 kcal	632 kcal	654 kcal	873 kcal
蛋白質	g	23.0 g	22.7 g	19.9 g	15.6 g	21.3 g	16.9 g	16.6 g	23.6 g
脂質	g	17.4 g	12.1 g	20.4 g	9.7 g	16.9 g	24.0 g	10.5 g	21.9 g
炭水化物	g	128.7 g	128.2 g	124.1 g	129.0 g	120.7 g	92.1 g	136.0 g	149.3 g
食塩	g	3.2 g	2.9 g	2.4 g	2.8 g	2.8 g	2.7 g	2.8 g	2.4 g
昼食		麦ご飯 いわし竜田黒酢あん がんもの煮付け れんこんサラダ 中華スープ 役員のみ	麦ご飯 鶏肉の味噌炒め チヂミ 菜花おかか和え 清まし汁(もやし・椎茸)	麦ご飯 八宝菜 ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ わかめスープ	麦ご飯 鶏の照り煮 大焼売 キャベツのラー油和え 味噌汁(白菜・卵) 牛乳	パン パン ジュース 朝食時配布	半ライス しょうゆラーメン 春巻き ポテトサラダ ジョア	麦ご飯 ブリの照り焼き 麻婆春雨 キャベツのごまマヨ和え 味噌汁(豚肉・大根) ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の唐揚げ れんこん金平 オレンジ 味噌汁(玉ねぎ・えのき)
ｴﾈﾙｷﾞｰ		1029 kcal	985 kcal	952 kcal	1078 kcal	976 kcal	1085 kcal	1053 kcal	1026 kcal
蛋白質		33.1 g	39.4 g	32.2 g	46.2 g	13.1 g	31.9 g	40.4 g	44.4 g
脂質		30.2 g	31.8 g	31.5 g	37.9 g	68.0 g	35.4 g	37.9 g	32.5 g
炭水化物		160.3 g	142.2 g	140.6 g	143.3 g	83.2 g	169.3 g	146.2 g	144.8 g
食塩		4.5 g	3.8 g	3.0 g	4.1 g	1.1 g	7.4 g	3.1 g	2.9 g
夕食	チキンカレー 鶏唐揚げ レタスサラダ ジョア 役員のみ	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のコチジャン煮 りんご 味噌汁(こんにゃく・揚げ)	麦ご飯 いかげそメンチ ペペロンチーノ風スパソテー コーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦ご飯 トンテキ 南瓜の煮付 大根サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) ジョア	麦ご飯 メバルの南蛮漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝﾏﾖｿﾃｰ 冷奴 清まし汁(ほうれん草・麩)	麦ご飯 ハンバーグ＆エビフライ フライドポテト 焼きプリンタルト コンソメスープ スペシャル	麦ご飯 さばの味噌煮 もやしチャンプルー 茄子の中華風煮浸し 清まし汁(豆腐・椎茸)	麦ご飯 豚のにんにく塩炒め さつま芋天ぷら 和風サラダ 味噌汁(小松菜・揚げ)	麦ご飯 かに玉中華あん ミートコロッケ 棒棒鶏風サラダ 中華スープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1105 kcal	962 kcal	987 kcal	1056 kcal	858 kcal	1225 kcal	927 kcal	1193 kcal	948 kcal
蛋白質	33.0 g	26.9 g	27.2 g	38.4 g	30.6 g	30.0 g	36.9 g	30.3 g	24.6 g
脂質	35.4 g	36.6 g	27.4 g	35.4 g	24.4 g	51.6 g	33.0 g	54.0 g	28.4 g
炭水化物	173.7 g	137.4 g	160.2 g	153.9 g	134.2 g	163.1 g	128.0 g	155.7 g	151.4 g
食塩	4.4 g	3.2 g	3.5 g	3.3 g	2.5 g	3.5 g	3.7 g	3.2 g	4.7 g
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1105 kcal	2735 kcal	2668 kcal	2741 kcal	2583 kcal	2905 kcal	2644 kcal	2900 kcal	2847 kcal
蛋白質	33.0 g	83.0 g	89.3 g	90.5 g	92.4 g	64.4 g	85.7 g	87.3 g	92.6 g
脂質	35.4 g	84.2 g	71.3 g	87.3 g	72.0 g	136.5 g	92.4 g	102.4 g	82.8 g
炭水化物	173.7 g	426.4 g	430.6 g	418.6 g	406.5 g	367.0 g	389.4 g	437.9 g	445.5 g
食塩	4.4 g	10.9 g	10.2 g	8.7 g	9.4 g	7.4 g	13.8 g	9.1 g	10.0 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〕　★寮食堂からのお願い★

①提供時間を必ず守ってください。

　　朝食7:15～8:30、昼食11:45～13:00、夕食17:00～19:00

②後ろに人がいないときはショーケースの扉を閉めてください。（保温、保冷が効かなくなってしまいます。）

③ご飯と汁はおかわり自由です。

④下膳時、湯のみは重ねないで、伏せて並べてください。トレーがいっぱいになったら、下へ降ろしてください。

　①～④はルールの一部ですが、基本になるのでしっかり守って欲しいと思います。まだ、慣れていない1年生は特に、2年生から5年生は見直すつもりで読んでください♪

しっかり食べて健康で楽しい生活を送ってください。また、アレルギーの対応は始まっていますが、変更希望がある方は、在校生も含めて申し出てください。

昨年度と同様に、感染症対策につきまして、みなさんのご協力をいただくことになりますが、安心安全な提供ができるよう、従業員一丸となって取り組んでまいりますので、ご理解をお願いいたします。なお、食堂に入る際は、手洗いうがい後、アルコールでの手指消毒を必ず行ってください。