

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年04月07日(月)	令和07年04月08日(火)	令和07年04月09日(水)	令和07年04月10日(木)	令和07年04月11日(金)	令和07年04月12日(土)	令和07年04月13日(日)
朝食	麦ご飯(朝) 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 納豆 ふりかけ	パン ハンバーグ サラダ スムージー(豆乳バナナ) ふりかけ	麦ご飯(朝) 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(豆腐・水菜) 味噌汁(もやし・キャベツ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯(朝) 赤魚の煮付け わかめサラダ 味噌汁(もやし・キャベツ) 納豆 ふりかけ	パンケーキ オムレツ サラダ 野菜スープ ジャム ふりかけ	麦ご飯(朝) 野菜ミンチ焼き サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯(朝) ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(揚げ・麩) ふりかけ 牛乳
エネルギー	693 kcal	407 kcal	729 kcal	648 kcal	376 kcal	684 kcal	767 kcal
蛋白質	22.4 g	14.4 g	21.9 g	25.5 g	11.9 g	18.4 g	24.4 g
脂質	14.1 g	14.6 g	19.9 g	11.5 g	14.3 g	11.2 g	19.9 g
炭水化物	123.9 g	56.9 g	120.4 g	115.0 g	52.9 g	141.3 g	127.7 g
食塩	3.0 g	2.5 g	2.6 g	2.3 g	2.8 g	3.4 g	3.2 g
昼食	白身フライ ^ハ イ ^イ 丼 煮豆腐 エッグサラダ 清まし汁(かまぼこ・チンゲン菜)	半ライス(ゆかり) 肉うどん ひじきと枝豆煮 かぼちゃサラダ 牛乳	炊き込みご飯 あじの塩焼き 卵ロール わらびもち黒みつがけ 清まし汁(麩・しめじ)	麦ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 大豆のトマト煮 菜の花の辛子和え 味噌汁(かぼちゃ・まいたけ) ジョア	ポークカレー メンチカツ ととやき ジョア	麦ご飯 いかのスタミナ炒め お好み焼き 豆腐サラダ 味噌汁(さつまいも・チンゲン菜)	麦ご飯 甘辛ポーク炒め 糸昆布と半平の煮付 いんげんのごま和え 味噌汁(白菜・えのき)
エネルギー	848 kcal	1235 kcal	850 kcal	1102 kcal	1196 kcal	920 kcal	935 kcal
蛋白質	24.4 g	39.5 g	34.1 g	50.0 g	28.0 g	36.7 g	28.6 g
脂質	19.0 g	50.8 g	12.3 g	30.2 g	43.2 g	24.0 g	33.5 g
炭水化物	129.4 g	183.2 g	152.6 g	166.3 g	183.7 g	145.8 g	137.9 g
食塩	3.3 g	4.2 g	3.7 g	3.6 g	4.1 g	4.9 g	4.0 g
夕食	麦ご飯 回鍋肉 大根と竹輪の煮物 オクラの和風ドレ和え 味噌汁(卵・青ねぎ) ヨーグルト	麦ご飯 カリッ ^グ & 黒ハ ^ン ソ ^フ ライ 鶏と青菜ピリ辛炒め チーズサラダ 味噌汁(わかめ・揚げ)	ソースカツ丼 こんにゃくの炒り煮 白菜の浅漬風 味噌汁(さといも・青ねぎ) ヨーグルト	半ライス 塩タンメン 揚げ餃子 ハムサラダ	麦ご飯 バサの天ぷら 豚とにらの卵炒め 豆サラダ 味噌汁(大根・こんにゃく)	麦ご飯 チキンステーキ マカロニソテー バナナ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) ヨーグルト	麦ご飯 鮭マスタードカツ 金平ごぼう シーザーサラダ コンソメスープ
エネルギー	1093 kcal	961 kcal	1140 kcal	942 kcal	1030 kcal	1095 kcal	1002 kcal
蛋白質	33.4 g	32.2 g	39.4 g	27.2 g	39.5 g	40.8 g	35.2 g
脂質	41.7 g	34.8 g	31.1 g	29.7 g	42.0 g	30.7 g	31.7 g
炭水化物	152.3 g	134.8 g	179.3 g	150.6 g	129.1 g	169.7 g	157.8 g
食塩	4.7 g	3.8 g	4.2 g	5.0 g	3.8 g	3.7 g	4.2 g
エネルギー	2634 kcal	2603 kcal	2719 kcal	2692 kcal	2602 kcal	2699 kcal	2704 kcal
蛋白質	80.2 g	86.1 g	95.4 g	102.7 g	79.4 g	95.9 g	88.2 g
脂質	74.8 g	100.2 g	63.3 g	71.4 g	99.5 g	65.9 g	85.1 g
炭水化物	405.6 g	374.9 g	452.3 g	431.9 g	365.7 g	456.8 g	423.4 g
食塩	11.0 g	10.5 g	10.5 g	10.9 g	10.7 g	12.0 g	11.4 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〕 ★「いただきます」と「ごちそうさま」を言えていますか？★

食事の一番大切なマナーは「いただきます」と「ごちそうさま」の一言です。当たり前じゃん！と思った人は安心して下さい。当たり前のことですが、中には言えない人もいます。現代は「いただきます」と「ごちそうさま」が言えない人が増えているそうです。今、日本では、コンビニやスーパーに行けばかんたんに食べたいものを手に入れることができちゃいます。そのために、食べ物に対するありがたみを忘れがちなのです。「食べることのありがたみ」を忘れず、感謝して食べることが、大切な食事のマナーだと思います。大きな声ではなかなか言いにくいときもあると思います。そんなときは、小さい声でも「いただきます」と「ごちそうさま」といましょう。

