

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年04月14日(月)	令和07年04月15日(火)	令和07年04月16日(水)	令和07年04月17日(木)	令和07年04月18日(金)	令和07年04月19日(土)	令和07年04月20日(日)
朝食	麦ご飯(朝) 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(もやし・なめこ) 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(朝) ポテトチキンロール サラダ 味噌汁(豆腐・水菜) 味のり ふりかけ	麦ご飯(朝) 道産野菜ふくら寄せ わかめサラダ 味噌汁(しめじ・にんじん) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ パンブキンスープ グチャップ & スタート ふりかけ	麦ご飯(朝) 厚焼卵 サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯(朝) ミートボール マカロニサラダ 玄米フレーク ふりかけ 牛乳
エネルギー	683 kcal	689 kcal	657 kcal	701 kcal	630 kcal	654 kcal	873 kcal
蛋白質	23.0 g	19.8 g	17.0 g	20.4 g	16.7 g	16.6 g	23.6 g
脂質	12.5 g	20.3 g	10.5 g	16.5 g	22.8 g	10.5 g	21.9 g
炭水化物	124.3 g	113.0 g	128.4 g	121.5 g	94.4 g	136.0 g	149.3 g
食塩	2.9 g	2.4 g	2.8 g	2.8 g	2.5 g	2.8 g	2.4 g
昼食	麦ご飯 メバルのおろし煮 カレービーフソテー 枝豆とひじきのツナマヨサラダ 味噌汁(豚・青ねぎ)	中華飯 チリ春巻き チョレギ風サラダ 中華スープ ジョア	半ライス(菜めし) スパゲティー(ミート) ビッグ肉だんご フルーツヨーグルト和え	麦ご飯 豚キムチ炒め 鶏とこんにゃくの甘辛煮 ツナサラダ 中華スープ ヨーグルト	半ライス 坦々麺 鶏唐揚げ 大根とオクラの和え物 ジョア	麦ご飯 鶏と五目野菜炒め 南瓜挽肉フライ 白菜のわさび和え 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 えび焼売 蓮根と豚のピリ辛炒め わかめのボン酢和え 味噌汁(揚げ・青ねぎ)
エネルギー	894 kcal	1027 kcal	1115 kcal	1102 kcal	1235 kcal	1014 kcal	891 kcal
蛋白質	37.5 g	28.2 g	42.9 g	37.0 g	56.8 g	35.3 g	27.1 g
脂質	26.1 g	29.7 g	30.7 g	44.4 g	47.4 g	30.9 g	20.6 g
炭水化物	134.3 g	145.1 g	172.9 g	145.5 g	167.0 g	152.8 g	153.8 g
食塩	4.0 g	4.4 g	3.8 g	4.6 g	7.5 g	4.8 g	4.4 g
夕食	半ライス(わかめ) かきたまそば 大学芋 ミックスサラダ ヨーグルト	麦ご飯 豚肉のコチジャン焼き 高野豆腐の煮付け(昆布) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(こんにゃく・人参)	麦ご飯 白身フライタルタルソース 若竹煮 キャベツの塩昆布和え コンソメスープ まめびよ	鶏照焼き 肉じゃが オレンジ 味噌汁(揚げ・葉大根)	麦ご飯 あじの竜田黒酢あん もやしとメンマの中華炒め 和風サラダ 味噌汁(卵・かいわれ)	麦ご飯 鯖の塩麹焼き 豚ときくらげ炒め グリーンサラダ 味噌汁(しいたけ・麩)	麦ご飯 ニラ玉 揚げ出し豆腐 もやしのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・まいたけ)
エネルギー	1050 kcal	898 kcal	964 kcal	1007 kcal	1024 kcal	884 kcal	996 kcal
蛋白質	27.8 g	36.9 g	28.4 g	38.7 g	33.3 g	38.9 g	32.2 g
脂質	18.5 g	27.0 g	30.2 g	35.6 g	35.9 g	29.2 g	41.1 g
炭水化物	197.0 g	131.1 g	149.4 g	138.4 g	146.0 g	126.9 g	130.0 g
食塩	1.6 g	4.4 g	4.0 g	3.6 g	5.0 g	3.3 g	3.8 g
エネルギー	2627 kcal	2614 kcal	2736 kcal	2810 kcal	2889 kcal	2552 kcal	2760 kcal
蛋白質	88.3 g	84.9 g	88.3 g	96.1 g	106.8 g	90.8 g	82.9 g
脂質	57.1 g	77.0 g	71.4 g	96.5 g	106.1 g	70.6 g	83.6 g
炭水化物	455.6 g	389.2 g	450.7 g	405.4 g	407.4 g	415.7 g	433.1 g
食塩	8.5 g	11.2 g	10.6 g	11.0 g	15.0 g	10.9 g	10.6 g

〔栄養メモ〕 食事で紫外線予防

紫外線とは地球上に降り注ぐ太陽光線の一種の事です。紫外線は波長の長さによりUVA・UVB・UVCの3種類に分かれています。これらは、肌にとって良くないものであり、シミやシワの原因となったり、皮膚がんになる確率が高くなると言われています。紫外線から肌を守る方法として以下のポイントがあります。

- 紫外線予防対策・・・最も紫外線量が多い10～14時の外出を避ける ・外出する時は紫外線をカットする効果の高い物を装着し露出を避ける ・生活紫外線にも注意する
 - 食事・・・偏食をせずにビタミンB類・C・Eならびにミネラルを豊富に含む食品の摂取をする
 - 生活の改善・・・規則正しい生活と十分な睡眠と適度な運動をとる
- 食事による対策方法は、来週の栄養メモに掲載するので、ぜひ読んでください。

