WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年04月21日(月)	令和07年04月22日(火)	令和07年04月23日(水)	令和07年04月24日(木)	令和07年04月25日(金)	令和07年04月26日(土)	令和07年04月27日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(もやし・しめじ) 納豆 ふりかけ	パン ハンバーグ サラダ スムージー（パイン） ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(卵・大根) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 鱈の味噌焼 わかめサラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 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 野菜ミンチ焼き サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(もやし・なめこ) ふりかけ 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ	702 kcal	807 kcal	732 kcal	679 kcal	837 kcal	684 kcal	744 kcal
蛋白質	23.7 g	20.6 g	21.8 g	27.3 g	18.9 g	18.4 g	22.9 g
脂質	14.7 g	14.2 g	20.1 g	13.6 g	16.9 g	11.2 g	17.5 g
炭水化物	124.2 g	153.7 g	120.5 g	117.0 g	157.3 g	141.3 g	129.2 g
食塩	3.0 g	2.4 g	2.6 g	3.2 g	2.7 g	3.4 g	3.3 g
昼食	三色丼 ポテトと大豆の揚げ コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) ジョア	半ライス(ゆかり) 焼きそば アメリカンドック 杏仁フルーツ	麦ご飯 赤魚の生姜醤油あんかけ 豚肉の細切り炒め マカロニサラダ 清まし汁(豆腐・椎茸)	麦ご飯 ヤンニョムチキン 切干大根煮 白菜の香味和え 中華スープ ヨーグルト	さくらごはん えび天ぷら 和風抹茶プリン 茶碗蒸し スペシャル	麦ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風煮浸し ごぼうサラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 鯖の竜田揚げ こんにゃくピリ辛炒め コーンサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1039 kcal	928 kcal	903 kcal	1115 kcal	954 kcal	918 kcal	990 kcal
蛋白質	43.7 g	22.4 g	38.6 g	40.5 g	32.4 g	35.5 g	34.6 g
脂質	28.1 g	21.3 g	23.4 g	38.1 g	25.2 g	23.3 g	34.3 g
炭水化物	157.0 g	161.0 g	139.7 g	157.5 g	154.0 g	148.4 g	139.8 g
食塩	3.8 g	3.3 g	3.7 g	4.7 g	2.3 g	4.4 g	2.7 g
夕食	麦ご飯 バサのカレー天ぷら 春雨の中華風炒め 青菜おかか和え わかめスープ	麦ご飯 ｱｼﾞﾌﾗｲ&ﾁｰｽﾞﾊﾝﾍﾟﾝﾌﾗｲ 里芋の田楽 海藻サラダ 豚汁 ヨーグルト	ハヤシライス 野菜コロッケ スナップえんどうのサラダ 牛乳	半ライス 五目ラーメン かに焼売 タイ風ポテトサラダ	麦ご飯 ポークステーキ ナポリタン レタスサラダ 味噌汁(南瓜・しめじ) ジョア	麦ご飯 海鮮野菜炒め ふかし芋 大根のキムチ和え 味噌汁(卵・キャベツ)	麦ご飯 肉団子の酢豚風 肉豆腐 りんご 清まし汁(ほうれん草・麩)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	860 kcal	997 kcal	1092 kcal	1012 kcal	1082 kcal	1232 kcal	970 kcal
蛋白質	30.6 g	34.3 g	26.8 g	29.2 g	41.0 g	38.9 g	31.8 g
脂質	23.1 g	23.5 g	42.6 g	34.1 g	31.2 g	6.7 g	26.4 g
炭水化物	137.3 g	165.3 g	157.9 g	159.3 g	165.1 g	260.1 g	156.1 g
食塩	3.3 g	4.7 g	3.8 g	5.1 g	3.3 g	3.3 g	3.4 g
ｴﾈﾙｷﾞｰ	2601 kcal	2732 kcal	2727 kcal	2806 kcal	2873 kcal	2834 kcal	2704 kcal
蛋白質	98.0 g	77.3 g	87.2 g	97.0 g	92.3 g	92.8 g	89.3 g
脂質	65.9 g	59.0 g	86.1 g	85.8 g	73.3 g	41.2 g	78.2 g
炭水化物	418.5 g	480.0 g	418.1 g	433.8 g	476.4 g	549.8 g	425.1 g
食塩	10.1 g	10.4 g	10.1 g	13.0 g	8.3 g	11.1 g	9.4 g

〔栄養メモ〕　★食事で紫外線予防❷★

食事からも、紫外線対策はできます。体の内側から健康になって、紫外線に負けない体をつくりましょう。

◎ビタミンC→メラニンの生成を抑え、出来てしまったメラニンを薄くする。多く含む食材は、いちご・ブロッコリー・ピーマン

◎ビタミンE、B２→メラニン色素の沈着に関係している過酸化脂質を低下させる。皮膚の分泌をコントロールする。ビタミンＥは落花生・あんこう・タラコ。ビタミンＢ2は乳製品・牛・豚のレバー・カツオ・ 海藻に多く含まれる。

◎ビタミンB6→たんぱく質の代謝を高める。多く含む食材は、まぐろ・鮭・さば・ バナナ・さつまいも

◎タンパク質は皮膚を作り、維持をするのに必要不可欠！！肉・魚介類・大豆・豆製品に多く含まれる。

◎ビタミンA→皮脂腺や汗腺の働きを保つ　。カロテンは抗酸化作用により紫外線の害から守り、人参・トマトに多く含まれ、レチノールはレバー・うなぎ・ チーズに多く含まれる。

◎コラーゲン→皮膚の真皮を構成する重要な要素であり、豚足・手羽・肉や魚の骨・皮・すじ・うなぎに多く含まれる。