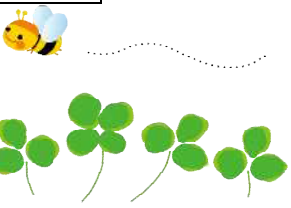
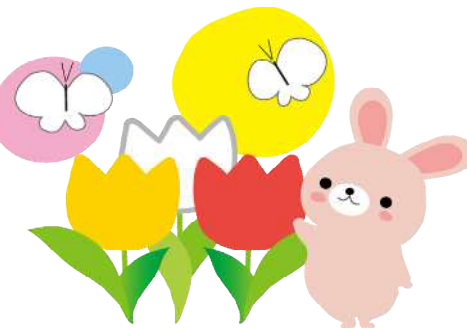


# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

| 日付      | 令和07年04月28日(月)                                       | 令和07年04月29日(火)                                            | 令和07年04月30日(水)                                                                                             | 令和07年05月01日(木)                                                | 令和07年05月02日(金)                                            | 令和07年05月03日(土)                                                 | 令和07年05月04日(日)                                                                      |                                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食      | 麦ご飯<br>鶏つくねハンバーグ<br>サラダ<br>味噌汁(もやし・揚げ)<br>納豆<br>ふりかけ | パン<br>ハム<br>サラダ<br>ジュース<br>ジャムマーガリン<br>ふりかけ               | 麦ご飯<br>ポテトチキンロール<br>サラダ<br>味噌汁(卵・白菜)<br>味付のり<br>ふりかけ                                                       | 麦ご飯<br>道産野菜ふっくら寄せ<br>わかめサラダ<br>味噌汁(大根・なめこ)<br>納豆<br>ふりかけ      | パン<br>ウィンナー<br>サラダ<br>ポタージュスープ<br>「ケチャップ」&「マスタード」<br>ふりかけ | 麦ご飯<br>厚焼卵<br>サラダ<br>うどん<br>漬物<br>ふりかけ                         |  |                                                                                     |
|         | 1人1人あたり                                              | 703 kcal                                                  | 729 kcal                                                                                                   | 659 kcal                                                      | 699 kcal                                                  | 715 kcal                                                       |                                                                                     | 654 kcal                                                                            |
|         | 蛋白質                                                  | 24.3 g                                                    | 19.3 g                                                                                                     | 16.9 g                                                        | 20.2 g                                                    | 18.9 g                                                         |                                                                                     | 16.6 g                                                                              |
|         | 脂質                                                   | 14.3 g                                                    | 22.1 g                                                                                                     | 10.7 g                                                        | 16.4 g                                                    | 23.6 g                                                         |                                                                                     | 10.5 g                                                                              |
|         | 炭水化物                                                 | 124.1 g                                                   | 118.9 g                                                                                                    | 128.3 g                                                       | 121.2 g                                                   | 112.1 g                                                        |                                                                                     | 136.0 g                                                                             |
|         | 食塩                                                   | 2.9 g                                                     | 2.0 g                                                                                                      | 2.8 g                                                         | 2.8 g                                                     | 3.1 g                                                          |                                                                                     | 2.8 g                                                                               |
|         | 昼食                                                   | 麦ご飯<br>「ハ」唐揚げ野菜ソース<br>青菜の卵とじ<br>春雨サラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト | クッパ<br>たこやき<br>チーズサラダ<br> | 半ライス(菜飯)<br>スパゲティ(明太クリーム)<br>さつま芋と蓮根の甘酢揚げ<br>マスカットゼリー<br>ヤクルト | 麦ご飯<br>肉厚メンチカツ<br>こんにゃくの味噌田楽<br>青菜のナムル<br>清まし汁(豆腐・椎茸)     | 半ライス<br>鶏塩ラーメン<br>ごぼうチップス<br>ブルーチェ                             |                                                                                     |  |
| 1人1人あたり |                                                      | 1081 kcal                                                 | 936 kcal                                                                                                   | 1088 kcal                                                     | 958 kcal                                                  | 1109 kcal                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
| 蛋白質     |                                                      | 34.6 g                                                    | 27.8 g                                                                                                     | 26.5 g                                                        | 27.9 g                                                    | 37.1 g                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
| 脂質      |                                                      | 39.8 g                                                    | 34.5 g                                                                                                     | 20.6 g                                                        | 25.8 g                                                    | 25.3 g                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
| 炭水化物    |                                                      | 149.4 g                                                   | 132.8 g                                                                                                    | 208.0 g                                                       | 156.1 g                                                   | 193.4 g                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
| 食塩      |                                                      | 3.6 g                                                     | 2.8 g                                                                                                      | 2.8 g                                                         | 4.0 g                                                     | 5.7 g                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
| 夕食      |                                                      | 半ライス(わかめ)<br>けんちんうどん<br>南瓜コロッケ<br>大根和風サラダ                 | 麦ご飯<br>ミックスフライ<br>じゃが芋そぼろあん<br>やみつ塩キャベツ風<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>ジョア                                             | 麦ご飯<br>和風ポークチャップ<br>厚揚げ焼き<br>切干大根のはりはり漬け風<br>中華スープ            | チキンカレー<br>ハンバーグ<br>エッグサラダ<br>牛乳                           | 麦ご飯<br>あじの照焼き<br>ひじきのそぼろ煮<br>ブロッコリーごまマヨ和え<br>味噌汁(里芋・揚げ)<br>ジョア |  |                                                                                     |
|         | 1人1人あたり                                              | 851 kcal                                                  | 1017 kcal                                                                                                  | 973 kcal                                                      | 1162 kcal                                                 | 926 kcal                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|         | 蛋白質                                                  | 24.8 g                                                    | 34.6 g                                                                                                     | 27.7 g                                                        | 34.4 g                                                    | 46.6 g                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|         | 脂質                                                   | 18.9 g                                                    | 21.8 g                                                                                                     | 35.5 g                                                        | 44.5 g                                                    | 24.9 g                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|         | 炭水化物                                                 | 166.4 g                                                   | 167.0 g                                                                                                    | 141.8 g                                                       | 169.5 g                                                   | 138.2 g                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
|         | 食塩                                                   | 4.3 g                                                     | 3.6 g                                                                                                      | 4.3 g                                                         | 5.1 g                                                     | 3.4 g                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|         |                                                      |                                                           |                                                                                                            |                                                               |                                                           |                                                                |                                                                                     |                                                                                     |
| 1人1人あたり | 2635 kcal                                            | 2682 kcal                                                 | 2720 kcal                                                                                                  | 2819 kcal                                                     | 2750 kcal                                                 | 654 kcal                                                       | kcal                                                                                |                                                                                     |
| 蛋白質     | 83.7 g                                               | 81.7 g                                                    | 71.1 g                                                                                                     | 82.5 g                                                        | 102.6 g                                                   | 16.6 g                                                         | g                                                                                   |                                                                                     |
| 脂質      | 73.0 g                                               | 78.4 g                                                    | 66.8 g                                                                                                     | 86.7 g                                                        | 73.8 g                                                    | 10.5 g                                                         | g                                                                                   |                                                                                     |
| 炭水化物    | 439.9 g                                              | 418.7 g                                                   | 478.1 g                                                                                                    | 446.8 g                                                       | 443.7 g                                                   | 136.0 g                                                        | g                                                                                   |                                                                                     |
| 食塩      | 10.8 g                                               | 8.4 g                                                     | 9.9 g                                                                                                      | 11.9 g                                                        | 12.2 g                                                    | 2.8 g                                                          | g                                                                                   |                                                                                     |

## 《栄養メモ》ストレスを溜め込まない食生活5か条

ストレスを感じたら、十分な休養と栄養が大切です。次の5つのポイントに注意して、ストレスに負けない身体を作りましょう。

- ①食事は規則正しくとり、欠食、間食はさけましょう。
- ②やけ食いや衝動食いはやめましょう...栄養バランスが崩れると、ストレスを感じやすくなります。
- ③たんぱく質、ビタミンA・Cを十分に摂りましょう...ストレスによって分解されたたんぱく質を補充！ビタミンA(β-カロテン)で抗酸化！ストレスはビタミンCの消費促進！
- ④ビタミンB群を十分に摂りましょう...神経を使うことが続いたり、過労のときはビタミンB1、B2が消費されています。しっかり補給しましょう。
- ⑤カルシウムなどミネラル分を充分に取りましょう...カルシウム不足は神経などの興奮を高めます。

