

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和7年5月05日(月)	令和7年05月06日(火)	令和7年05月07日(水)	令和7年05月08日(木)	令和7年05月09日(金)	令和7年05月10日(土)	令和7年05月11日(日)
朝食			麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(わかめ・青ねぎ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 鯖の照焼き わかめサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) 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(白菜・なめこ) ふりかけ 牛乳
エネルギー			716 kcal	716 kcal	792 kcal	684 kcal	739 kcal
蛋白質			20.6 g	27.5 g	19.6 g	18.4 g	22.0 g
脂質			19.1 g	19.5 g	13.4 g	11.2 g	17.0 g
炭水化物			120.1 g	113.6 g	156.4 g	141.3 g	129.5 g
食塩		2.6 g	2.3 g	2.6 g	3.4 g	3.3 g	
昼食			豚丼 がんもの煮付け 青りんごゼリー 味噌汁(卵・えのき) 牛乳	麦ご飯 酢豚or鶏の七味照焼 大根と竹輪の煮物 キャベツとハムのマヨ和え 中華スープ	半ライス 味噌うどん ウィンナーソテー 和風サラダ ジョア	パン パン ジュース 朝食時配布	パン パン ジュース 朝食時配布
エネルギー			1095 kcal	1105 kcal	954 kcal	671 kcal	744 kcal
蛋白質			37.9 g	29.6 g	29.3 g	11.5 g	10.2 g
脂質			42.5 g	46.4 g	22.8 g	45.9 g	60.8 g
炭水化物			149.3 g	148.6 g	208.5 g	55.3 g	43.3 g
食塩		3.5 g	4.9 g	3.6 g	0.9 g	0.6 g	
夕食		ポークカレー メンチカツ ベーコンサラダ ヨーグルト	麦ご飯 ハサの磯天ぷらorチキンチャップ マカロニソテー もやしとかにかまの中華サラダ 清まし汁(麩・しいたけ)	麦ご飯 豚の焼肉風炒めorソースカツ丼 湯豆腐(中華だれ) オレンジ 味噌汁(もやし・揚げ) ヨーグルト	麦ご飯 カイイチンor赤魚の煮付け ふかし芋 わかめの酢の物 味噌汁(こんにゃく・ほうれん)	パン おにぎり ジュース 15:00~15:30配布	パン おにぎり ジュース 15:00~15:30配布
エネルギー		1154 kcal	861 kcal	1084 kcal	982 kcal	567 kcal	499 kcal
蛋白質		29.0 g	33.3 g	34.0 g	37.1 g	8.9 g	9.0 g
脂質		41.8 g	23.3 g	41.9 g	27.8 g	21.2 g	24.3 g
炭水化物		175.1 g	135.1 g	147.9 g	151.5 g	86.7 g	62.5 g
食塩	4.7 g	3.3 g	3.9 g	3.1 g	0.4 g	0.8 g	
エネルギー	1154 kcal	2672 kcal	2905 kcal	2728 kcal	1922 kcal	1982 kcal	
蛋白質	29.0 g	91.8 g	91.1 g	86.0 g	38.8 g	41.2 g	
脂質	41.8 g	84.9 g	107.8 g	64.0 g	78.3 g	102.1 g	
炭水化物	175.1 g	404.5 g	410.1 g	516.4 g	283.3 g	235.3 g	
食塩	4.7 g	9.4 g	11.1 g	9.3 g	4.7 g	4.7 g	

〔栄養メモ〕

選択食が始まります。

5/7(火)から平日の選択食が始まります。ホール入口にあるサンプルを見てどちらかを決めて下さい。

これから気温も上がり食中毒がより発生しやすくなります。手洗いうがいですっかり予防をしましょう。

△注意△サンプルは常温で長時間置いてあるので、見た目にはわからなくても傷んでいる可能性があります。絶対に食べないでください！！

