

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

| 日付 | 令和07年05月12日(月) | 令和07年05月13日(火) | 令和07年05月14日(水) | 令和07年05月15日(木) | 令和07年05月16日(金) | 令和07年05月17日(土) | 令和07年05月18日(日) |
|-------|--|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(さといも・かいわれ) 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 ポテトチキンロール サラダ 味噌汁(わかめ・にんじん) 味付のり ふりかけ | 麦ご飯 道産野菜ふくら寄せ わかめサラダ 味噌汁(白菜・揚げ) 納豆 ふりかけ | パン ウィンナー サラダ コーンスープ かつお & マスタード ふりかけ | 麦ご飯 厚焼卵 サラダ うどん 漬物 ふりかけ | 麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ チョコクリスピー 牛乳 |
| エネルギー | 697 kcal | 752 kcal | 645 kcal | 735 kcal | 717 kcal | 654 kcal | 862 kcal |
| 蛋白質 | 22.8 g | 18.7 g | 15.6 g | 22.4 g | 18.3 g | 16.6 g | 23.6 g |
| 脂質 | 12.1 g | 19.4 g | 9.7 g | 19.8 g | 24.2 g | 10.5 g | 19.6 g |
| 炭水化物 | 128.4 g | 131.2 g | 128.3 g | 120.7 g | 111.6 g | 136.0 g | 151.7 g |
| 食塩 | 2.9 g | 2.0 g | 2.8 g | 2.8 g | 2.7 g | 2.8 g | 2.4 g |
| 昼食 | 半ライス 野菜たっぷりラーメン 鶏唐揚げ レタスサラダ ジョア | 麦ご飯 かじきメンチor親子丼 蓮根の炒め煮 ピリ辛冷奴 味噌汁(さつまいも・にんじん) | 麦ご飯 さばの味噌煮orビビンバ 南瓜天ぷら フルーツ寒天 清まし汁(たまねぎ・麩) 牛乳 | 麦ご飯 能登牛コロッケ&石川産がすえび唐揚げ ふるふき大根 菜の花のおひたし 味噌汁(豚・もやし) | 半ライス(ゆかり) スパゲティ ツナおろし れんこんチップス チョコクレープ ヨーグルト | 麦ご飯 いわしの竜田野菜あん 切干大根ごま炒め もやしのキムチ和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草) | 麦ご飯 豆腐ハンバーグ 竹の子の炒め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(たまねぎ・揚げ) |
| エネルギー | 1139 kcal | 935 kcal | 1088 kcal | 884 kcal | 972 kcal | 892 kcal | 836 kcal |
| 蛋白質 | 36.2 g | 32.3 g | 33.0 g | 23.6 g | 28.9 g | 32.3 g | 37.0 g |
| 脂質 | 40.4 g | 20.6 g | 38.2 g | 21.5 g | 19.1 g | 21.3 g | 13.9 g |
| 炭水化物 | 165.6 g | 158.5 g | 156.4 g | 153.6 g | 176.0 g | 146.2 g | 147.5 g |
| 食塩 | 4.7 g | 4.5 g | 2.6 g | 3.6 g | 2.3 g | 3.8 g | 5.2 g |
| 夕食 | 麦ご飯 えびかつおor豚の生姜焼き丼 こんにゃくのおかか煮 もやしのナムル 味噌汁(豆腐・水菜) | 麦ご飯 チャブチエor鶏の塩麹焼 白菜とベーコンみぞれ煮 りんご 中華スープ ヨーグルト | 半ライス(わかめ) のっぺいそば ビッグ肉だんご いんげんのごま和え | 麦ご飯 豚のオムレツ炒めorチキン丼 五目豆 エッグサラダ 中華スープ ジョア | 麦ご飯 鱈の明太マヨ焼きor鶏の甘辛炒め すぎ煮風 キャベコン 味噌汁(じゃがいも・わかめ) | 麦ご飯 豚の味噌焼 肉じゃが ツナサラダ 清まし汁(まいたけ・みつば) ヨーグルト | 麦ご飯 八宝菜 揚げ焼売 春雨の中華あえ 味噌汁(さつまいも・水菜) |
| エネルギー | 929 kcal | 1115 kcal | 895 kcal | 1136 kcal | 864 kcal | 1083 kcal | 993 kcal |
| 蛋白質 | 30.1 g | 33.5 g | 35.9 g | 39.9 g | 34.4 g | 40.7 g | 29.7 g |
| 脂質 | 23.8 g | 41.4 g | 17.5 g | 44.2 g | 23.8 g | 39.0 g | 30.2 g |
| 炭水化物 | 153.3 g | 159.8 g | 155.1 g | 153.3 g | 136.9 g | 146.5 g | 155.0 g |
| 食塩 | 3.4 g | 4.7 g | 4.7 g | 4.3 g | 3.7 g | 3.3 g | 3.5 g |
| エネルギー | 2765 kcal | 2802 kcal | 2628 kcal | 2755 kcal | 2553 kcal | 2629 kcal | 2691 kcal |
| 蛋白質 | 89.1 g | 84.5 g | 84.5 g | 85.9 g | 81.6 g | 89.6 g | 90.3 g |
| 脂質 | 76.3 g | 81.4 g | 65.4 g | 85.5 g | 67.1 g | 70.8 g | 63.7 g |
| 炭水化物 | 447.3 g | 449.5 g | 439.8 g | 427.6 g | 424.5 g | 428.7 g | 454.2 g |
| 食塩 | 11.0 g | 11.2 g | 10.1 g | 10.7 g | 8.7 g | 9.9 g | 11.1 g |

【栄養メモ】 五月病って？

五月病とは、5月の連休後に「やる気がでない」「疲れがずっと抜けない」など、なんとなく感じる心身の不調のことをいいます。五月病は医学的な病名ではありませんが、ひどくなると会社や学校に行けなくなったり、うつ病になったりすることも。不調がひどくなる前に対処することが大切です。下記の項目で五月病の症状チェックをしてみましょう。

ココロの症状

- 家族についてイライラしてしまう
- 勉強、身の回りの支度などに対してやる気がでない
- 漠然と不安を感じる
- ネガティブなことばかり考えてしまう
- 同僚や友達との人間関係が億劫に感じる
- 学校に行きたくないと感じる

カラダの症状

- 疲れがとれない
- 食欲がなくなった
- 動悸がする
- 寝つきが悪い
- 頭痛や肩こりがひどい

ここまでで、あてはまる項目はありましたか？続きは次週になります。