

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和7年05月19日(月)	令和7年05月20日(火)	令和7年05月21日(水)	令和7年05月22日(木)	令和7年05月23日(金)	令和7年05月24日(土)	令和7年05月25日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 納豆 ふりかけ	パン ハンバーグ サラダ スムージー(豆乳バナナ) ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(もやし・わかめ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 ししゃも わかめサラダ(もやし) 味噌汁(豆腐・なめこ) 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(豆腐・わかめ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	712 kcal	849 kcal	731 kcal	658 kcal	799 kcal	684 kcal	751 kcal
蛋白質	22.9 g	22.4 g	21.7 g	28.2 g	18.6 g	18.4 g	23.2 g
脂質	14.1 g	15.9 g	20.4 g	12.9 g	12.2 g	11.2 g	17.9 g
炭水化物	129.4 g	158.0 g	120.3 g	111.3 g	158.2 g	141.3 g	129.0 g
食塩	3.0 g	2.5 g	2.7 g	2.8 g	2.8 g	3.4 g	3.3 g
昼食	お好み丼or鶏と野菜塩がれ炒め ひじきと大豆の煮付 五色和え 味噌汁(白菜・麴)	麦ご飯 肉厚丼orかと豆腐のあんかけ丼 春雨ソテー コーンサラダ 味噌汁(里芋・揚げ) ヨーグルト	彩りひじきごはん ピリ辛焼鳥orメバルの生姜煮 しらたきのたらこ炒め みたらし団子 かきたま汁 まめびよ	半ライス 富山ブラックラーメン にらの卵炒め ごぼうと4種豆のサラダ	麦ご飯 かに玉麻婆あんor和風ハンバーグ 揚げ出し豆腐 キウイフルーツ2/1 わかめスープ ジョア	麦ご飯 イカのピリ辛炒め 大学芋 ブロッコリーのツナマヨ和え コンソメスープ	麦ご飯 親子煮 チヂミ 生野菜サラダ 清まし汁(大根・椎茸)
エネルギー	1097 kcal	1223 kcal	1040 kcal	974 kcal	952 kcal	1031 kcal	975 kcal
蛋白質	35.2 g	31.8 g	41.6 g	31.2 g	27.7 g	31.1 g	31.8 g
脂質	36.4 g	40.8 g	30.6 g	30.8 g	28.0 g	30.9 g	33.4 g
炭水化物	163.6 g	185.6 g	151.1 g	152.0 g	152.5 g	165.3 g	141.6 g
食塩	5.8 g	4.9 g	5.5 g	5.9 g	3.8 g	3.8 g	3.6 g
夕食	麦ご飯 鰯の西京焼きorチンジャオロース 大根のそぼろ煮 チョレギ風サラダ 清まし汁(玉ねぎ・しめじ) ジョア	半ライス(菜飯) きつねうどん 揚げ茄子ソース フルーツポンチ	かきあげ丼or厚揚げと豚の味噌炒 南瓜のミルク煮 キャベツの浅漬け風 中華スープ	ハヤシライスorクリームシチュー つくね串 大根とオクラのサラダ 牛乳	麦ご飯 牛肉コロッケ&ヒレカツorぶり塩焼き 和風スパンダー ミックスサラダ 味噌汁(里芋・麴)	麦ご飯 豚の塩麴焼き 白菜のあっさり煮浸し 山菜と切干大根ナムル 味噌汁(卵・玉ねぎ) ヨーグルト	麦ご飯 アジフライ マカロニケチャップ炒め 野菜とわかめの柚子風味和え 味噌汁(キャベツ・えのき)
エネルギー	802 kcal	818 kcal	933 kcal	1090 kcal	1117 kcal	1012 kcal	952 kcal
蛋白質	34.4 g	16.6 g	17.0 g	31.3 g	28.2 g	39.9 g	29.1 g
脂質	15.2 g	16.9 g	28.0 g	42.7 g	36.0 g	33.2 g	41.4 g
炭水化物	135.2 g	200.4 g	158.1 g	152.8 g	174.7 g	143.1 g	157.7 g
食塩	2.4 g	4.6 g	4.4 g	4.9 g	3.7 g	4.8 g	3.8 g
エネルギー	2611 kcal	2890 kcal	2704 kcal	2722 kcal	2868 kcal	2727 kcal	2678 kcal
蛋白質	92.5 g	70.8 g	80.3 g	90.7 g	74.5 g	89.4 g	84.1 g
脂質	65.7 g	73.6 g	79.0 g	86.4 g	76.2 g	75.3 g	92.7 g
炭水化物	428.2 g	544.0 g	429.5 g	416.1 g	485.4 g	449.7 g	428.3 g
食塩	11.2 g	12.0 g	12.6 g	13.6 g	10.3 g	12.0 g	10.7 g

【栄養メモ】 五月病って？先週の続き

行動に現れる症状

☐ 仕事や家事でケアレスミスが多くなった ☐ 身だしなみを整えられなくなった ☐ 家に引きこもりがちになった

五月の連休明けにこうした症状がでている場合、五月病かもしれません。また、五月病になりやすい性格として、生真面目、責任感・正義感が強い、理想が高く完璧主義、自分の気持ちを抑えがちなどがあります。自分がそうかも？と感じた方は、下記の五月病の抜け出し方・乗り越え方を参考にしてみてくださいね。

1. モヤモヤを吐き出す
2. セロトニンを増やす生活を心がける→セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれており、トリプトファンを材料に作られるホルモンなので、トリプトファンを多く含む食品を摂りましょう(大豆製品、乳製品、穀類、ごま、ピーナッツ、卵、バナナなど)
3. 睡眠を改善する
4. ウォーキングやジョギングをする
5. ひとりの時間を作る

