

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年05月26日(月)	令和07年05月27日(火)	令和07年05月28日(水)	令和07年05月29日(木)	令和07年05月30日(金)	令和07年05月31日(土)	令和07年06月01日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(卵・玉ねぎ) 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(大根・わかめ) 味のり ふりかけ	麦ご飯 道産野菜ふっくら寄せ わかめサラダ(もやし) 味噌汁(キャベツ・えのき) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ パンプキンスープ 「ギャップ」&「マスト」 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 玄米フレーク 牛乳
エネルギー	717 kcal	766 kcal	646 kcal	690 kcal	851 kcal	654 kcal	862 kcal
蛋白質	23.5 g	21.1 g	15.7 g	22.3 g	20.6 g	16.6 g	23.6 g
脂質	15.1 g	20.5 g	9.7 g	15.2 g	23.4 g	10.5 g	19.6 g
炭水化物	125.9 g	130.9 g	128.5 g	120.4 g	145.0 g	136.0 g	151.7 g
食塩	2.9 g	2.4 g	2.8 g	3.2 g	2.5 g	2.8 g	2.4 g
昼食	半ライス(わかめ) ポテトベーコンパスタ 揚げたい焼き コールスローサラダ ジョア	鶏唐リゾット 豚しゃぶ温野菜添 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 冷奴 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 鮭スタート 豆腐と野菜炒め 焼きなすの煮浸し 青菜のごま和え 味噌汁(もやし・なめこ)		半ライス カレーうどん 煮卵 ハムサラダ ジョア	麦ご飯 いわしの蒲焼 大焼売 棒棒鶏風サラダ 味噌汁(豆腐・椎茸)	麦ご飯 チキンカツ 高野豆腐の卵とじ オレンジ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
エネルギー	1082 kcal	1155 kcal	884 kcal	1025 kcal	998 kcal	979 kcal	1026 kcal
蛋白質	31.5 g	40.9 g	32.3 g	30.6 g	32.3 g	35.7 g	38.4 g
脂質	26.2 g	38.6 g	22.1 g	24.6 g	23.9 g	27.6 g	29.7 g
炭水化物	189.3 g	164.1 g	152.1 g	175.6 g	212.8 g	147.2 g	154.8 g
食塩	2.5 g	4.7 g	4.2 g	3.7 g	4.3 g	4.0 g	3.2 g
夕食	肉味噌丼or赤魚の照焼き 大根のおかか炒め キャベツのラー油和え 清まし汁(ほうれん草・麴)	麦ご飯 鯖のブリ辛揚げorハンバーグデミソス もやしのソテー 豆サラダ 味噌汁(里芋・揚げ)	半ライス(ゆかり) かた焼きそば ミートボール天ぷら かぼちゃサラダ 牛乳	麦ご飯 ポークンoodleor鶏のキムチ炒め 里芋煮ころがし グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦ご飯 いかげそメンチor鶏の中華風照焼 ビーフンソテー 白菜とカニカマの甘酢あえ 味噌汁(もやし・揚げ)	麦ご飯 もやし豚キャベソース炒め さつま芋のレモン煮 インゲンの生姜醤油和え 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 鯖のコチジャン煮 青のりポテト チーズサラダ 清まし汁(大根・蒲鉾)
エネルギー	838 kcal	957 kcal	1236 kcal	1073 kcal	922 kcal	1185 kcal	914 kcal
蛋白質	30.9 g	35.6 g	32.6 g	37.5 g	27.5 g	33.5 g	31.3 g
脂質	23.2 g	33.7 g	56.2 g	39.5 g	24.1 g	43.3 g	28.7 g
炭水化物	132.4 g	137.5 g	158.9 g	145.5 g	151.5 g	173.2 g	143.4 g
食塩	4.5 g	3.6 g	3.2 g	3.4 g	4.3 g	4.0 g	3.2 g
エネルギー	2637 kcal	2878 kcal	2766 kcal	2788 kcal	2771 kcal	2818 kcal	2802 kcal
蛋白質	85.9 g	97.6 g	80.6 g	90.4 g	80.4 g	85.8 g	93.3 g
脂質	64.5 g	92.8 g	88.0 g	79.3 g	71.4 g	81.4 g	78.0 g
炭水化物	447.6 g	432.5 g	439.5 g	441.5 g	509.3 g	456.4 g	449.9 g
食塩	9.9 g	10.7 g	10.2 g	10.3 g	11.1 g	10.8 g	8.8 g

【栄養メモ】 ★テスト週間 ～健康に注意して頑張ってください！～★

今年度、最初のテスト週間となります。テスト週間には、睡眠不足、精神的ストレスや食事のアンバランス(朝食抜きなど)、食欲不振などから、体調を崩しやすくなります。テストで100%の力を発揮するためにも体調管理はとても大切です。そのためにも3食の食事はしっかり摂りましょう。テスト前日の夕食には、おやつパンとお菓子を用意していますので、ぜひ食事を食べにきてくださいね。食事をしっかり摂って、脳に十分なエネルギーを補給し、テスト頑張ってください☆

