

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年06月02日(月)	令和07年06月03日(火)	令和07年06月04日(水)	令和07年06月05日(木)	令和07年06月06日(金)	令和07年06月07日(土)	令和07年06月08日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(ごぼう・青ねぎ) 納豆 ふりかけ	パン ハンバーグ サラダ スムージー(ピーチ) ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(さといも・チンゲン菜) 味噌汁(キャベツ・えのき) 納豆 ふりかけ	麦ご飯 さばの塩焼き わかめサラダ(もやし) 味噌汁(キャベツ・えのき) 味噌汁(キャベツ・えのき) 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(大根・揚げ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	708 kcal	800 kcal	739 kcal	692 kcal	823 kcal	684 kcal	776 kcal
蛋白質	22.9 g	20.6 g	21.1 g	28.1 g	18.9 g	18.4 g	24.1 g
脂質	14.2 g	14.2 g	19.9 g	17.5 g	16.9 g	11.2 g	20.4 g
炭水化物	127.9 g	151.9 g	123.7 g	112.3 g	154.5 g	141.3 g	129.2 g
食塩	3.0 g	2.4 g	2.7 g	2.6 g	2.7 g	3.4 g	3.3 g
昼食	白身フィッシュ丼orサバの味噌煮 ほうれん草とコーンのソテー 和風サラダ 中華スープ	半ライス 味噌ラーメン ポテトフライorポテトサラダ エッグサラダ ジョア 	麦ご飯 鶏肉のはちみつ焼きor回鍋肉丼 春雨の中華風炒め りんご 中華スープ 牛乳	麦ご飯 豚肉の辛味煮込み 厚焼卵 コーンサラダ 味噌汁(白菜・みつば) 	シーフードカレーorクリームシチュー お好み焼き マスカットゼリー ジョア	麦ご飯 肉だんご黒酢あんからめ 湯豆腐 れんこんの青のりマヨ和え 味噌汁(わかめ・もやし)	麦ご飯 鯖の竜田あんかけ 卵ときくらげの炒め物 生野菜サラダ 清まし汁(かまぼこ・しいたけ)
エネルギー	882 kcal	1021 kcal	1059 kcal	1211 kcal	1049 kcal	1078 kcal	1034 kcal
蛋白質	24.2 g	33.7 g	42.9 g	37.1 g	31.7 g	30.1 g	36.9 g
脂質	22.6 g	29.5 g	33.3 g	56.2 g	25.5 g	37.5 g	37.4 g
炭水化物	132.4 g	167.2 g	155.2 g	144.1 g	183.4 g	160.8 g	139.2 g
食塩	3.9 g	3.8 g	3.0 g	5.7 g	5.1 g	4.3 g	4.1 g
夕食	麦ご飯 鶏肉の生姜焼or豚とキャベツの炒め 大根と油揚げの煮物 白菜のナムル風 味噌汁(じゃがいも・かいわれ) ヨーグルト	麦ご飯 赤魚の粕漬焼or揚げ鶏の葱ソース丼 豆腐のきのこあん キャベツのツナマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ・こんにゃく)	麦ご飯 鰻の南蛮漬or鶏のオムレツ炒め 白菜のコンソメ煮 チヨレギ風サラダ 味噌汁(まいたけ・揚げ)	半ライス(菜飯) けんちんそば さつま芋天ぷら 青菜の和えもの ヨーグルト	麦ご飯 鶏の焼肉風炒めor和風ステーキ 厚揚げのあんかけ キャベツのなめたけ和え 味噌汁(ごぼう・麴)	麦ご飯 イカと野菜炒め 里芋の煮物 シーザーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) ヨーグルト	麦ご飯 鶏の生姜ソース炒め 南瓜挽肉フライ もやしの海苔和え 味噌汁(豆腐・みつば)
エネルギー	1025 kcal	801 kcal	1005 kcal	913 kcal	810 kcal	926 kcal	927 kcal
蛋白質	43.8 g	34.7 g	32.4 g	28.8 g	28.5 g	39.6 g	32.8 g
脂質	31.2 g	17.0 g	39.4 g	14.7 g	19.0 g	19.1 g	26.6 g
炭水化物	146.4 g	129.9 g	136.0 g	167.6 g	135.7 g	154.7 g	143.7 g
食塩	4.5 g	2.6 g	3.8 g	3.9 g	3.7 g	4.4 g	3.6 g
エネルギー	2615 kcal	2622 kcal	2803 kcal	2816 kcal	2682 kcal	2688 kcal	2737 kcal
蛋白質	90.9 g	89.0 g	96.4 g	94.0 g	79.1 g	88.1 g	93.8 g
脂質	68.0 g	60.7 g	92.6 g	88.4 g	61.4 g	67.8 g	84.4 g
炭水化物	406.7 g	449.0 g	414.9 g	424.0 g	473.6 g	456.8 g	412.1 g
食塩	11.4 g	8.8 g	9.5 g	12.2 g	11.5 g	12.1 g	11.0 g



(栄養メモ) DHAを含むお魚を食べて脳の働きをUP!

脳の神経細胞には脂肪酸の一種であるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く存在し、情報伝達に大きな役割があると考えられています。DHAは学習能力を伸ばすうえでも重要な成分で、青背魚に豊富に含まれています。青背魚とは、サバ、アジ、イワシ、サンマなどで、新鮮なものに特に多く含まれています。しかし、1つ注意していただきたいのが、DHAは不飽和脂肪酸の一種であり、この不飽和脂肪酸は活性酸素によってとても酸化されやすく、過酸化脂質という物質になると、これが動脈硬化やガンの発症を促す元凶となります。緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロチンは抗酸化力(酸化を防ぐ力)が強く不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ効果があるので、魚を食べる時には、野菜も一緒に摂るようにしましょう。また、現在は、サプリメントも

