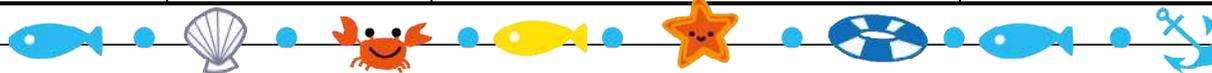


WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)	令和07年07月20日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(卵・もやし) 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(豆腐・なめこ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 鮭の塩焼き わかめサラダ(もやし) 味噌汁(じゃが芋・麩) 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 ジャム 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・麩) ふりかけ 牛乳
1杯分 -	717 kcal	849 kcal	735 kcal	667 kcal	837 kcal	684 kcal	741 kcal
蛋白質	24.7 g	22.4 g	21.7 g	29.2 g	18.9 g	18.4 g	22.0 g
脂質	15.9 g	15.9 g	20.6 g	12.2 g	16.9 g	11.2 g	17.0 g
炭水化物	123.7 g	158.0 g	120.4 g	115.9 g	157.3 g	141.3 g	129.7 g
食塩	3.1 g	2.5 g	2.7 g	3.7 g	2.7 g	3.4 g	3.3 g
昼食	麦ご飯 棒々鶏orカレー中華飯 れんこん金平 フルーツ寒天 味噌汁(里芋・揚げ)	麦ご飯 ムカゴ&鮭味噌炒めorピビンバ 大根のおかか炒め とうもろこし 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 肉団子炒めor鯖の照り焼き ビーフンソテー オクラとトマトのポン酢和え 清まし汁(大根・水菜) 牛乳	半ライス 正宗式冷し汁なし坦々麺 茄子のにんにく醤油がけ ずいか	麦ご飯 ポークカレーorソテーと豆腐アサカ餅 ブロッコリーとアスパラソテー ごまだれ団子 味噌汁(里芋・かいわれ) ミルージュ	麦ご飯 鱈の塩麹焼き 大学芋 コールスロー和え 味噌汁(卵・豆腐)	麦ご飯 ニラ玉 揚げ餃子 春雨のあっさり和え わかめスープ
1杯分 -	978 kcal	1046 kcal	1069 kcal	1162 kcal	1161 kcal	1081 kcal	1002 kcal
蛋白質	45.1 g	33.6 g	32.1 g	31.0 g	37.7 g	29.4 g	28.1 g
脂質	25.4 g	22.5 g	31.8 g	50.8 g	42.7 g	39.8 g	40.2 g
炭水化物	147.5 g	178.3 g	172.2 g	149.4 g	162.3 g	154.0 g	136.2 g
食塩	3.2 g	3.8 g	4.5 g	4.0 g	2.9 g	2.5 g	3.2 g
夕食	麦ご飯 和風がけorチキンor豚唐揚げ野菜ソテー 煮豆腐 キャベツと胡瓜のマヨ和え コンソメスープ ジョア	半ライス(ゆかり) 山菜おろしそば ちくわの磯辺揚げ 豚しゃぶサラダ	麦ご飯 鶏の甘辛炒めorかきあげ丼 ひじきのそぼろ煮 かぼちゃサラダ 辛味噌スープ	麦ご飯 油淋鶏orねぎ塩豚丼 青菜の中華風煮浸し 豆腐サラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 ピリ辛焼鳥orもやし豚炒めorソテー こんにゃくの味噌田楽 大根サラダ 清まし汁(チンゲン菜・しめじ)	麦ご飯 肉厚子キン ナポリタン もやしのしそ和え コンソメスープ ヨーグルト	麦ご飯 いわしの蒲焼 白菜の中華炒め煮 ミックスサラダ 味噌汁(こんにゃく・揚げ)
1杯分 -	1127 kcal	821 kcal	998 kcal	1125 kcal	847 kcal	1140 kcal	943 kcal
蛋白質	35.0 g	24.7 g	36.0 g	40.8 g	32.6 g	31.8 g	29.6 g
脂質	40.8 g	17.6 g	31.9 g	42.2 g	25.9 g	36.0 g	28.4 g
炭水化物	161.2 g	144.8 g	147.3 g	149.6 g	123.7 g	177.7 g	144.9 g
食塩	4.9 g	3.8 g	4.1 g	4.8 g	4.2 g	4.9 g	4.0 g
1杯分 -	2822 kcal	2716 kcal	2802 kcal	2954 kcal	2845 kcal	2905 kcal	2686 kcal
蛋白質	104.8 g	80.7 g	89.8 g	101.0 g	89.2 g	79.6 g	79.7 g
脂質	82.1 g	56.0 g	84.3 g	105.2 g	85.5 g	87.0 g	85.6 g
炭水化物	432.4 g	481.1 g	439.9 g	414.9 g	443.3 g	473.0 g	410.8 g
食塩	11.2 g	10.1 g	11.3 g	12.5 g	9.8 g	10.8 g	10.5 g



[栄養メモ]美肌のためのビタミンチャージ

夏は、紫外線や暑さで肌にダメージを受けやすくなりますが、食生活によって少しでも暑さに負けないお肌をつくりましょう。

ビタミンC：シミの原因であるメラニン生成を抑制→緑黄色野菜、果物、イモ類等

ビタミンE：ホルモンバランスを整え血液循環を良くし、身体のサビの生成を防ぎます→かぼちゃ、アーモンド、アボカド等

ビタミンB6、B：皮脂の分泌量をコントロールし、肌の新陳代謝をととのえます→肉、魚、卵、乳製品類

タンパク質：たんぱく質とビタミンCと一緒に摂ると、コラーゲンの生成が促されます。健やかで美しい肌を保つためには、身体を作るたんぱく質は欠かせません→肉、魚、卵、乳製品、大豆製品類

