

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年07月28日(月)	令和07年07月29日(火)	令和07年07月30日(水)	令和07年07月31日(木)	令和07年08月01日(金)	令和07年08月02日(土)	令和07年08月03日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(しいたけ・揚げ) 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(大根・わかめ) 味のり 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(玉ねぎ・卵) 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 厚焼卵 サラダ 味噌汁(白菜・ごぼう) ふりかけ
12月	750 kcal	800 kcal	725 kcal	724 kcal	757 kcal	684 kcal	614 kcal
蛋白質	25.9 g	20.6 g	20.5 g	28.9 g	19.6 g	18.4 g	16.4 g
脂質	19.3 g	14.2 g	19.9 g	20.5 g	13.4 g	11.2 g	10.8 g
炭水化物	123.8 g	151.9 g	120.6 g	112.2 g	146.9 g	141.3 g	115.9 g
食塩	3.0 g	2.4 g	2.7 g	2.9 g	2.6 g	3.4 g	2.4 g
昼食	麦ご飯 豚血or七味照焼井 糸昆布と半平の炒め煮 コーンサラダ 味噌汁(大根・葉ねぎ) ヨーグルト	半ライス 醤油タンメン 湯豆腐(中華だれ) ハムサラダ ジョア	麦ご飯 ハンバーグor赤魚の生姜醤油あん ジャーマンポテト キャベツとカニカマのマヨ和え 味噌汁(白菜・麴)	チキンカレーorクリームシチュー コーンコロケ 杏仁フルーツ 牛乳	麦ご飯 あじの照焼き ひじきと大豆の煮付 和風サラダ 味噌汁(豚・人参) ジョア	麦ご飯 ヤンニョムチキン がんもの煮付け ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ) まめびよ	
12月	1035 kcal	975 kcal	1039 kcal	1060 kcal	870 kcal	1276 kcal	
蛋白質	30.2 g	33.7 g	38.6 g	27.7 g	40.0 g	45.2 g	
脂質	37.4 g	25.5 g	40.1 g	32.7 g	14.9 g	55.0 g	
炭水化物	150.2 g	162.5 g	139.6 g	175.4 g	151.2 g	158.1 g	
食塩	4.0 g	8.2 g	4.3 g	4.0 g	3.0 g	5.4 g	
夕食	麦ご飯 メバルの南蛮漬けor鶏の焼き肉風炒め 肉じゃが オレンジ 中華スープ	麦ご飯 チンジャオロースーorエビカツ丼 れんこんのおかか煮 ツナサラダ 味噌汁(さつまいも・かいわれ)	豚生姜焼井or鶏と野菜ハンバーグor炒め 高野豆腐の卵とし シーザーサラダ 清まし汁(はんぺん・小松菜) ヨーグルト	半ライス(わかめ) けんちんうどん つくね串 青菜のピリ辛和え	麦ご飯 豚肉のコチジャン焼き 春雨の中華風炒め いんげんのおかか和え 中華スープ	麦ご飯 海鮮野菜炒め 切干大根ごま炒め グリーンサラダ 味噌汁(こんにゃく・たまねぎ)	
12月	863 kcal	1012 kcal	1136 kcal	821 kcal	966 kcal	713 kcal	
蛋白質	30.3 g	34.4 g	50.3 g	33.1 g	36.9 g	30.3 g	
脂質	19.7 g	31.3 g	43.2 g	19.7 g	32.7 g	7.3 g	
炭水化物	146.1 g	150.5 g	141.3 g	148.0 g	134.9 g	135.9 g	
食塩	2.8 g	7.8 g	4.1 g	5.0 g	3.2 g	3.4 g	
12月	2648 kcal	2787 kcal	2900 kcal	2605 kcal	2593 kcal	2673 kcal	614 kcal
蛋白質	86.4 g	88.7 g	109.4 g	89.7 g	96.5 g	93.9 g	16.4 g
脂質	76.4 g	71.0 g	103.2 g	72.9 g	61.0 g	73.5 g	10.8 g
炭水化物	420.1 g	464.9 g	401.5 g	435.6 g	433.0 g	435.3 g	115.9 g
食塩	9.8 g	18.4 g	11.1 g	11.9 g	8.8 g	12.2 g	2.4 g

いよいよ待ちに待った夏期休業ですね！！部活や勉強、遊びなど今しかできないことに打ち込んで、楽しく過ごして来てください♪♪

くれぐれも、脱水症、熱中症、夏バテには気をつけ、体調管理をしっかり行ってくださいね！そして夏期休業が終わったら元気で帰寮してきてください。

