

【沼津工業高等専門学校学生寮】									
日付	令和07年09月13日(土)	令和07年09月14日(日)	令和07年09月15日(月)	令和07年09月16日(火)	令和07年09月17日(水)	令和07年09月18日(木)	令和07年09月19日(金)	令和07年09月20日(土)	令和07年09月21日(日)
朝食		麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ チョコクリスビー 牛乳	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(もやし・かいわれ) 納豆 ふりかけ	ハン 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(キャベツ・なめこ) 味噌汁(鮭・青ねぎ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯 赤魚の煮付け わかめサラダ(もやし) 味噌汁(鮭・青ねぎ) 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・かいわれ) ふりかけ 牛乳
		役員のみのみ	役員のみのみ						
	1147 kcal	877 kcal	698 kcal	849 kcal	727 kcal	635 kcal	821 kcal	684 kcal	749 kcal
	蛋白質 22.9 g	24.4 g	23.1 g	22.4 g	20.8 g	26.8 g	20.0 g	18.4 g	23.1 g
	脂質 39.2 g	20.3 g	14.5 g	15.9 g	20.0 g	9.9 g	15.6 g	11.2 g	17.8 g
昼食		麦ご飯 チキンカツ 竹の子の煮付け キャベツのツナマヨ和え 中華スープ	麦ご飯 さばの味噌煮 カレービーフンソテー 豆腐サラダ 清まし汁(大根・ほうれん草)	天津飯 チヂミ 白菜のごま和え 中華スープ ジョア	半ライス(わかめ) スパゲティ(ミート) ポテトと大豆の揚げ 大根和風サラダ ジョア	麦ご飯 鶏のオイスターソース炒め 南瓜のそぼろあん 青りんごゼリー 豚汁	半ライス(ゆかり) たぬきそば ミートボールカレー天ぷら れんこんサラダ ヨーグルト	麦ご飯 メバルの生姜煮 しらすの金平 青菜のナムル 味噌汁(わかめ・しめじ)	麦ご飯 鶏肉ソテー塩だれ 親子煮 スナッブえんどうのサラダ 味噌汁(たまねぎ・えのき)
		役員のみのみ	役員のみのみ						
	1147 kcal	961 kcal	950 kcal	974 kcal	1133 kcal	943 kcal	982 kcal	779 kcal	970 kcal
	蛋白質 22.9 g	33.3 g	30.0 g	27.1 g	51.4 g	36.1 g	28.1 g	30.3 g	40.6 g
	脂質 39.2 g	28.1 g	32.9 g	25.7 g	25.8 g	24.5 g	26.4 g	16.0 g	35.7 g
夕食	ハヤシライス ミートコロケ レタスサラダ まめびよ	麦ご飯 鰯のブリ辛煮 豚とにらの卵炒め サラダ 味噌汁(わかめ・揚げ)	麦ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め 春巻き じゃがいものたらこ和え 味噌汁(白菜・卵) ヨーグルト	麦ご飯 鶏の中華風照焼き もやしのソテー イタリアンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・豆腐)	麦ご飯 白身魚のタルタル焼き たけのこと豚のブリ辛炒め パナナ 味噌汁(こんにゃく・チンゲン菜)	豚キムチ丼 切干大根煮 チョレギ風サラダ 中華スープ 牛乳	麦ご飯 イカフライ クリーム煮 キャベツとえのきの浸し 味噌汁(じゃがいも・にんじん)	麦ご飯 豚肉のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 生野菜サラダ 味噌汁(里芋・揚げ) ヨーグルト	麦ご飯 鰯の竜田揚げ ウィンナーソテー オレンジ 清まし汁(大根・キャベツ)
		役員のみのみ	役員のみのみ						
	1047 kcal	933 kcal	1142 kcal	983 kcal	887 kcal	1104 kcal	888 kcal	1144 kcal	989 kcal
	蛋白質 22.9 g	41.0 g	33.1 g	39.8 g	32.5 g	35.8 g	29.2 g	33.0 g	32.7 g
	脂質 39.2 g	33.4 g	45.8 g	39.1 g	25.6 g	44.5 g	18.8 g	51.0 g	41.1 g
夜食	156.8 kcal 炭水化物 3.8 g 食塩	123.2 kcal 炭水化物 3.6 g 食塩	156.6 kcal 炭水化物 3.2 g 食塩	123.4 kcal 炭水化物 3.8 g 食塩	136.5 kcal 炭水化物 3.2 g 食塩	150.1 kcal 炭水化物 4.9 g 食塩	157.1 kcal 炭水化物 4.6 g 食塩	142.7 kcal 炭水化物 3.9 g 食塩	127.6 kcal 炭水化物 2.6 g 食塩
	1047 kcal	2771 kcal	2790 kcal	2806 kcal	2747 kcal	2682 kcal	2691 kcal	2607 kcal	2708 kcal
	蛋白質 22.9 g	86.2 g	86.2 g	89.3 g	104.7 g	98.7 g	77.3 g	81.7 g	96.4 g
	脂質 39.2 g	81.8 g	93.2 g	80.7 g	71.4 g	78.9 g	60.8 g	78.2 g	94.6 g
	156.8 kcal	424.7 kcal	414.6 kcal	441.7 kcal	442.1 kcal	415.9 kcal	471.3 kcal	416.0 kcal	384.3 kcal
	3.8 g	10.2 g	9.8 g	11.8 g	10.2 g	10.8 g	10.8 g	10.7 g	9.3 g

9月13日夕食から9月15日の昼食までは、リーダー研修会参加者の食事となります。

夏休休暇中は規則正しい生活ができましたか？今年の夏も暑かったので、夏バテした方も多かったのではないのでしょうか。暑い日が続いて、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして体調を崩してしまった方はいませんか。

食事は3食を規則正しく、そしてできるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養バランスをとるようにしましょう。また、規則正しい生活の基本は朝食を摂ることです。朝しっかり食べるために、夜遅くまで飲食をしないようにしましょう。なるべく夜8時を過ぎたら飲み食いをしないよう心がけると、翌朝の朝食がおいしく食べられますよ☆

いつまでも夏休み気分ではられません。生活リズムを整え、これからまた学校生活に励んでください★

