

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年10月06日(月)	令和07年10月07日(火)	令和07年10月08日(水)	令和07年10月09日(木)	令和07年10月10日(金)	令和07年10月11日(土)	令和07年10月12日(日)
朝 食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ) 納豆 ふりかけ	ハン 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(玉ねぎ・なめこ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 道産野菜ふくら寄せ わかめサラダ(もやし) 味噌汁(さといも・人参) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ パンブキンスープ ケチャップ & マスタード 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 チョコクリスピー 牛乳
エネルギー	707 kcal	857 kcal	650 kcal	701 kcal	851 kcal	654 kcal	877 kcal
蛋白質	23.3 g	19.8 g	15.9 g	22.2 g	20.6 g	16.6 g	24.4 g
脂質	14.8 g	20.1 g	9.7 g	15.1 g	23.4 g	10.5 g	20.3 g
炭水化物	124.2 g	155.4 g	129.7 g	122.7 g	145.0 g	136.0 g	152.9 g
食塩	2.9 g	1.8 g	2.8 g	3.2 g	2.5 g	2.8 g	2.4 g
昼 食	半ライス 坦々麺 大焼売 十五夜デザート 牛乳	麦ご飯 ハル唐揚げ野菜ソール三色丼 じゃがいものカレー煮 キャベツのラー油和え 味噌汁(もやし・えのき)	チキンカレーorクリームシチュー 南瓜ひき肉フライ ごぼうと4種豆のサラダ ヨーグルト	半ライス(わかめ) 肉うどん ポテトと大豆の揚げ 大根サラダ	麦ご飯 豆腐ハンバーグorぶりの照り焼 ふかし芋 もやしの磯和え 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 トンテキ マカロニケチャップ炒め 和風サラダ 味噌汁(里芋・人参)	麦ご飯 白身魚の明太マヨ焼き 白菜のソテー インゲンのごま和え 味噌汁(えのき・揚げ)
エネルギー	1170 kcal	860 kcal	1128 kcal	1147 kcal	847 kcal	1056 kcal	782 kcal
蛋白質	46.6 g	28.4 g	29.6 g	33.3 g	28.2 g	36.5 g	34.1 g
脂質	37.2 g	22.6 g	33.0 g	47.3 g	8.7 g	40.5 g	20.7 g
炭水化物	169.5 g	142.7 g	188.8 g	168.5 g	168.5 g	143.0 g	123.5 g
食塩	7.0 g	3.6 g	4.5 g	4.4 g	4.4 g	3.5 g	2.9 g
夕 食	麦ご飯 豚肉ﾌﾟﾛｷﾞ風炒めor白身ﾌﾗｲｰｽ丼 大根の煮物 レタスサラダ 味噌汁(白菜・揚げ)	麦ご飯 肉団子黒酢あんor甘辛ポーク炒め ひじきと枝豆煮 オレンジ 味噌汁(キャベツ・青ネギ) ジョア	麦ご飯 鮭ﾏｽﾀｰﾄﾞｶﾓｨ豚のｵｲｽﾀｰ炒め 湯豆腐(中華だれ) コーンサラダ 味噌汁(こんにゃく・大根菜)	麦ご飯 あじの塩焼きor韓国風焼肉丼 揚げ餃子 白菜のナムル風 味噌汁(揚げ・卵) ジョア	麦ご飯 鶏肉の生姜焼or豚のにんにく塩炒 こんにゃくのおかか煮 グリーンサラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ)	麦ご飯 ｲｶﾘﾝｸﾞ & 黒ﾊﾊﾞﾝﾌﾗｲ 鶏五目煮 わかめの酢の物 味噌汁(豆腐・小松菜) ヨーグルト	麦ご飯 ニラ玉 メンチカツ ハムサラダ 清まし汁(もやし・麩)
エネルギー	1072 kcal	988 kcal	981 kcal	1097 kcal	838 kcal	931 kcal	1109 kcal
蛋白質	31.3 g	33.8 g	33.6 g	45.8 g	33.6 g	31.2 g	34.4 g
脂質	47.8 g	21.4 g	25.0 g	37.1 g	25.2 g	17.8 g	50.6 g
炭水化物	136.0 g	171.5 g	153.6 g	151.4 g	124.4 g	165.2 g	135.3 g
食塩	3.5 g	4.3 g	4.8 g	3.9 g	3.5 g	4.1 g	3.3 g
エネルギー	2949 kcal	2705 kcal	2759 kcal	2945 kcal	2536 kcal	2641 kcal	2768 kcal
蛋白質	101.2 g	82.0 g	79.1 g	101.3 g	82.4 g	84.3 g	92.9 g
脂質	99.8 g	64.1 g	67.7 g	99.5 g	57.3 g	68.8 g	91.6 g
炭水化物	429.7 g	469.6 g	472.1 g	442.6 g	437.9 g	444.2 g	411.7 g
食塩	13.4 g	9.7 g	12.1 g	11.5 g	10.4 g	10.4 g	8.6 g

《栄養メモ》栄養成分表示を正しく理解しよう！！

皆さん一度は見たことがあると思いますが、現在お店で購入する食品の多くには、栄養成分表示が記載されています。食品を選ぶ上で参考になっている方も多いですが、よく見てみると表示の方法が食品によって異なることがあります。今回は、いくつか例を紹介します。

①表示単位→「100gあたり」「1食あたり」「1包装あたり」「1粒あたり」など様々です。飲み物は100mlあたりで表示されているものが意外とありますので、500mlだと表示の5倍の栄養量となります。

②強調表示→「カルシウム入り」「ビタミンC入り」「食物繊維たっぷり」「カロリーハーフ」などの強調表示は、エネルギーや栄養成分が多い(少ない)食品を選ぶ際の参考になりますが、実際のどのくらい含まれているのかまでは記載されていない場合もありますので、よく確認しましょう。

③ナトリウム量と食塩相当量→食品によっては、ナトリウム量は載っているが、食塩相当量がわからないものもあります。この場合は、次の計算式で算出することができます。

$$\star \text{食塩相当量 (g)} = (\text{ナトリウムmg} \times 2.54) \div 1000$$

例：ナトリウム500mgの場合は (500×2.54)÷1000=1.27となり、食塩相当量は1.27gということが分かります

