

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年10月13日(月)	令和07年10月14日(火)	令和07年10月15日(水)	令和07年10月16日(木)	令和07年10月17日(金)	令和07年10月18日(土)	令和07年10月19日(日)
朝 食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 納豆 ふりかけ	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(なめこ・青ねぎ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 ししゃも わかめサラダ(もやし) 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) 納豆 ふりかけ	パンケーキ オムレツ サラダ コンソメスープ 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・わかめ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	697 kcal	849 kcal	727 kcal	657 kcal	793 kcal	684 kcal	747 kcal
蛋白質	23.0 g	22.4 g	20.8 g	27.4 g	19.6 g	18.4 g	22.9 g
脂質	14.2 g	15.9 g	19.9 g	12.2 g	13.4 g	11.2 g	17.7 g
炭水化物	124.4 g	158.0 g	120.8 g	113.9 g	156.0 g	141.3 g	128.8 g
食塩	3.1 g	2.5 g	2.7 g	2.8 g	2.6 g	3.4 g	3.3 g
昼 食	麦ご飯 鶏と野菜の塩だれ炒め 里芋の田楽 大根とオクラのサラダ 中華スープ	半ライス(ゆかり) 焼きそば 大学芋 豆サラダ 牛乳 	麦ご飯 鰯の蒲焼きor親子煮 南瓜の煮付 ミックスサラダ 味噌汁(豆腐・大根菜)	麦ご飯 豚血or揚鶏の葱ソース丼 カニ焼売 春雨サラダ 味噌汁(じゃがいも・水菜) ヨーグルト	お子様ランチプレート ミネストローネ カラフルゼリー 	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 大根と半平の煮物 イタリアンサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)	麦ご飯 豚肉の味噌焼 れんこん金平 キャベツなめ茸和え 清まし汁(たまねぎ・かいわれ)
エネルギー	849 kcal	1300 kcal	911 kcal	1115 kcal	1272 kcal	986 kcal	961 kcal
蛋白質	28.6 g	33.5 g	28.7 g	31.4 g	32.8 g	28.9 g	35.0 g
脂質	21.4 g	38.1 g	22.7 g	42.3 g	45.4 g	35.5 g	32.7 g
炭水化物	141.3 g	212.6 g	153.4 g	158.2 g	188.9 g	138.6 g	135.2 g
食塩	4.1 g	2.7 g	3.7 g	3.4 g	4.0 g	4.3 g	3.4 g
夕 食	麦ご飯 えびカツタルタルソース ウィンナーソテー 冷奴 味噌汁(かいわれ・揚げ) ヨーグルト	麦ご飯 赤魚の煮付けorソースかつ丼 もやしのソテー エッグサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	麦ご飯 ホーカリーおろしor鶏もも炒め 青菜の中華風煮し りんご 中華スープ ジョア	半ライス(わかめ) きつねそば 肉じゃが 生野菜サラダ	麦ご飯 イカorサバor鶏と五目野菜炒め 厚揚げ煮 白菜の辛子醤油和え 味噌汁(卵・キャベツ) ジョア	麦ご飯 鶏のピリ辛炒め たこやき 青菜の卵和え 味噌汁(もやし・揚げ) ヨーグルト	麦ご飯 八宝菜 カレーコロッケ ポイル野菜サラダ 味噌汁(小松菜・えのき)
エネルギー	1179 kcal	722 kcal	1068 kcal	1025 kcal	931 kcal	1019 kcal	941 kcal
蛋白質	38.6 g	31.9 g	43.4 g	27.1 g	27.5 g	40.0 g	28.6 g
脂質	45.7 g	13.3 g	34.9 g	17.2 g	20.8 g	29.4 g	30.9 g
炭水化物	159.0 g	124.0 g	152.1 g	193.2 g	158.9 g	151.4 g	143.3 g
食塩	3.7 g	3.5 g	3.3 g	3.4 g	3.7 g	4.6 g	3.3 g
エネルギー	2725 kcal	2871 kcal	2706 kcal	2797 kcal	2996 kcal	2689 kcal	2649 kcal
蛋白質	90.2 g	87.8 g	92.9 g	85.9 g	79.9 g	87.3 g	86.5 g
脂質	81.3 g	67.3 g	77.5 g	71.7 g	79.6 g	76.1 g	81.3 g
炭水化物	424.7 g	494.6 g	426.3 g	465.3 g	503.8 g	431.3 g	407.3 g
食塩	10.9 g	8.7 g	9.7 g	9.6 g	10.3 g	12.3 g	10.0 g

《栄養メモ》食欲の秋といわれる理由とは？



秋本番です。秋といえば食欲の秋ですが、どうして秋になると食欲がでてくるのでしょうか？おいしい季節の食材が多いことも一つですが、気温が関係しているんです。物を食べる目的のひとつに、体温を維持(いじ)することがあります。

夏は気温が高いため、体温を維持するのは簡単です。でも、秋になって気温が下がると体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。そのため人は食欲が出てきてくると言うわけです。

そうすると、脂肪をそのまま体にためこむこととなります。それは単に食事量だけの問題ではなく、これからやってくる寒い冬では運動量が減少したり、身体自体も代謝量が減少するため、肥満へとつながるのです。食べすぎること+運動不足+基礎代謝の減少=肥満(季節性変動)、という公式です。

そんな肥満になりにくくする4つのポイントを紹介します。

- ①よく噛んでゆっくり食べる→よく噛むことで、少量でも満腹感を得られる。
- ②夜遅い食事をやめる→就寝前3時間以内の食事は控えましょう。※果物の糖質は夜摂ると吸収されやすいため知っていましたか。
- ③こまめに体を動かす→代謝を上げましょう
- ④ストレスをためない→ストレスはやけ食いやドカ食いにつながります。適度に発散して健康な体を手に入れましょう！！

