

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年10月20日(月)	令和07年10月21日(火)	令和07年10月22日(水)	令和07年10月23日(木)	令和07年10月24日(金)	令和07年10月25日(土)	令和07年10月26日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(玉ねぎ・卵) 納豆 ふりかけ	パン 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(豆腐・わかめ) 味のり 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(なめこ・麴) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ ポタージュスープ 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 玄米フレーク 牛乳
エネルギー	724 kcal	843 kcal	654 kcal	686 kcal	851 kcal	654 kcal	877 kcal
蛋白質	24.1 g	21.7 g	16.7 g	22.0 g	21.4 g	16.6 g	24.4 g
脂質	15.6 g	23.6 g	10.4 g	15.1 g	24.0 g	10.5 g	20.3 g
炭水化物	126.0 g	141.5 g	127.9 g	118.9 g	143.2 g	136.0 g	152.9 g
食塩	3.0 g	2.0 g	2.8 g	3.2 g	3.1 g	2.8 g	2.4 g
昼食	半ライス(菜飯) たらこスパゲティ ポテトフライソルト&ビネガー シーザーサラダ ジョア	さつま芋ご飯 鰯の塩麹焼きor鶏の黒酢あん もやしチャンドール 焼きドーナツ(いちご) 味噌汁(大根・揚げ)	麦ご飯 豚しゃぶ温野菜添えorかきあげ丼 大根のそぼろ煮 春雨ナムル 味噌汁(卵・里芋) 牛乳	半ライス 大阪風ラーメン ちくわの磯辺揚げ 杏仁フルーツ	麦ご飯 ボークステーキorカルビステーキ・風 お好み焼き キャベツのきん 清まし汁(もやし・葉大根) ヨーグルト	麦ご飯 鰯の竜田揚げ 若竹煮 青菜のごまマヨ和え 味噌汁(さつま芋・人参)	麦ご飯 ヤンニョムチキン 卵ときくらげの炒め物 チョレギ風サラダ 味噌汁(豆腐・揚げ)
エネルギー	1026 kcal	1048 kcal	1192 kcal	894 kcal	1122 kcal	1030 kcal	1208 kcal
蛋白質	35.3 g	34.7 g	39.2 g	26.9 g	45.1 g	34.9 g	42.5 g
脂質	22.8 g	36.2 g	52.1 g	22.0 g	40.4 g	39.8 g	51.6 g
炭水化物	179.1 g	147.8 g	149.6 g	154.3 g	148.5 g	139.6 g	147.9 g
食塩	3.5 g	3.2 g	4.0 g	4.3 g	4.4 g	3.9 g	5.4 g
夕食	麦ご飯 肉厚チキンor豚焼肉丼 ひじき煮 大根とオクラの和え物 中華スープ	半ライス カレーうどん 春巻き ツナサラダ ヨーグルト	麦ご飯 チキンカツor鯖の味噌煮 白菜とベーコンソテー スナッペンえんどうのサラダ 清まし汁(もやし・椎茸)	麦ご飯 和風ステーキor照焼ハンバーグ こんにゃくピリ辛炒め 南瓜サラダ コンソメスープ ジョア	麦ご飯 白身フィレステーキor鶏ステーキ炒め がんも煮 海藻サラダ 味噌汁(じゃが芋・えのき)	麦ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーとハムソテー れんこんと4種豆のサラダ 中華スープ ミルージュ	麦ご飯 海鮮野菜炒め 牛肉コロッケ オレンジ 清まし汁(キャベツ・蒲鉾)
エネルギー	1002 kcal	1064 kcal	1059 kcal	1135 kcal	1081 kcal	1018 kcal	836 kcal
蛋白質	28.1 g	27.6 g	33.2 g	33.2 g	30.2 g	31.6 g	31.1 g
脂質	30.4 g	32.4 g	37.5 g	43.8 g	40.8 g	30.2 g	14.4 g
炭水化物	159.4 g	216.6 g	152.6 g	160.7 g	153.2 g	162.2 g	149.7 g
食塩	5.2 g	3.2 g	3.2 g	4.6 g	4.5 g	4.7 g	3.1 g
エネルギー	2752 kcal	2955 kcal	2905 kcal	2715 kcal	3054 kcal	2702 kcal	2921 kcal
蛋白質	87.5 g	84.0 g	89.1 g	82.1 g	96.7 g	83.1 g	98.0 g
脂質	68.8 g	92.2 g	100.0 g	80.9 g	105.2 g	80.5 g	86.3 g
炭水化物	464.5 g	505.9 g	430.1 g	433.9 g	444.9 g	437.8 g	450.5 g
食塩	11.7 g	8.4 g	10.0 g	12.1 g	12.0 g	11.4 g	10.9 g

〔栄養メモ〕 最近疲れやすい方はいますか。

野菜は薬ではないので、必ず効力があるというものではありませんが、疲労回復に良いとされる食材を紹介します。

- ・にんにく→強烈なおい成分、アリシンは疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高め、体内に長くとどまって、疲労回復効果を長続きする作用があります。
- ・にら→にんにくと同じで、にらの香り成分に、アリシンが含まれ、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復効果を長続きさせます。また、皮膚の粘膜を強化するカロチンも豊富で、ビタミン類、ミネラルも含まれ、栄養的にも優れています。
- ・アスパラ→アミノ酸の一種、アスパラギン酸が、エネルギー代謝を高め、スタミナをつけて、疲労に対して抵抗力がつきます。
スタミナをつけるためには、腸を健康に保つことが大事。食物繊維(かぼちゃ、さつまいも、ごぼうなど)を普段からとっておくとよいです。疲れると甘いものが食べたくなる人が多いと思いますが、摂り過ぎると、疲労回復に大切なビタミンB1の吸収を妨げてしまうので、注意が必要です。

