

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年10月27日(月)	令和07年10月28日(火)	令和07年10月29日(水)	令和07年10月30日(木)	令和07年10月31日(金)	令和07年11月01日(土)	令和07年11月02日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(大根・麴) 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(なめこ・大根菜) 味噌汁(豆腐・しめじ) 納豆 ふりかけ	麦ご飯 鱈の味噌焼 わかめサラダ(もやし) 味噌汁(豆腐・しめじ) 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(白菜・えのき) ふりかけ 牛乳
エネルギー	697 kcal	800 kcal	725 kcal	649 kcal	813 kcal	684 kcal	741 kcal
蛋白質	22.5 g	20.6 g	20.7 g	28.8 g	19.9 g	18.4 g	22.2 g
脂質	14.1 g	14.2 g	19.9 g	11.0 g	15.6 g	11.2 g	17.0 g
炭水化物	124.6 g	151.9 g	120.4 g	113.6 g	152.4 g	141.3 g	130.0 g
食塩	3.0 g	2.4 g	2.7 g	3.6 g	2.8 g	3.4 g	3.3 g
昼食	麦ご飯 鶏の照り煮orキムチビビンバ さつま芋と蓮根の甘辛揚げ コーンサラダ わかめスープ ジョア	麦ご飯 みかんor蟹と豆腐あんかけ丼 竹の子のピリ辛炒め みかん 味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋)	麦ご飯 ぶり大根orポークソテー塩だれ ほうれん草ソテー マカロニオーロラサラダ 豚汁 ジョア	ちくたま天ぶっかけうどん 切干大根のはりはり漬け風 種子島スイート安納芋 半ライス(わかめ) 	お好みカツ丼or鶏の焼肉風炒め 南瓜のミルク煮 ナスのごま醤油和え かきたま汁 ハロウィンゼリー 	麦ご飯 肉団子チリソース スパンター チーズサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦ご飯 ミックスフライ ひじきのそぼろ煮 りんご 味噌汁(キャベツ・わかめ)
エネルギー	1158 kcal	1027 kcal	1038 kcal	1059 kcal	1259 kcal	1166 kcal	938 kcal
蛋白質	37.2 g	30.6 g	41.4 g	25.6 g	30.7 g	33.7 g	33.3 g
脂質	35.0 g	27.1 g	30.7 g	30.4 g	44.0 g	39.1 g	26.9 g
炭水化物	177.8 g	171.9 g	159.3 g	177.8 g	192.1 g	174.9 g	146.2 g
食塩	3.2 g	4.0 g	3.7 g	4.5 g	5.2 g	4.4 g	3.2 g
夕食	麦ご飯 パル南蛮漬orもやし豚キムチ炒め しらたきときのこの和風煮 枝豆とひじきのツナマヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜・揚げ)	半ライス 味噌ラーメン 揚げ焼売 もやし塩ナムル ヨーグルト	麦ご飯 ピリ辛焼鳥or二色丼 揚げ出し豆腐 白菜の塩昆布和え 清まし汁(キャベツ・蒲鉾)	ポークカレーorハヤシライス つくね串 グリーンサラダ 牛乳	麦ご飯 鯖の塩焼きor鶏の唐揚げ 豆腐のきのこあんかけ キャベツの香味和え 味噌汁(もやし・麴) ジョア	麦ご飯 赤魚の生姜醤油あんかけ ごぼうチップス オクラとわかめのポン酢和え 味噌汁(卵・豆腐)	麦ご飯 厚揚げと豚の味噌炒め ジャーマンポテト 大根和風サラダ 中華スープ
エネルギー	931 kcal	1092 kcal	889 kcal	1104 kcal	892 kcal	764 kcal	989 kcal
蛋白質	33.0 g	36.8 g	37.2 g	30.1 g	40.2 g	31.2 g	24.7 g
脂質	31.3 g	35.4 g	28.3 g	38.7 g	19.5 g	14.6 g	39.2 g
炭水化物	136.0 g	164.7 g	124.5 g	170.4 g	146.9 g	131.0 g	141.3 g
食塩	3.3 g	4.1 g	4.0 g	4.6 g	3.2 g	4.1 g	4.8 g
エネルギー	2786 kcal	2919 kcal	2652 kcal	2812 kcal	2964 kcal	2614 kcal	2668 kcal
蛋白質	92.7 g	88.0 g	99.3 g	84.5 g	90.8 g	83.3 g	80.2 g
脂質	80.4 g	76.7 g	78.9 g	80.1 g	79.1 g	64.9 g	83.1 g
炭水化物	438.4 g	488.5 g	404.2 g	461.8 g	491.4 g	447.2 g	417.5 g
食塩	9.5 g	10.5 g	10.4 g	12.7 g	11.2 g	11.9 g	11.3 g

ハロウィンになぜ「かぼちゃ」?

ハロウィンは、古代ヨーロッパの民族ケルト人の「サウィン祭」が起源とされています。

サウィン祭の行われる10月31日は、ケルト人にとって一年の終わりである大晦日であり、この日は亡くなった人の霊が戻ってくると考えられていました。ケルトの人々は怖い顔を掘ったカブを、家の玄関や窓際に飾って、悪霊を追い払おうとしていたそうです。この文化がアメリカに伝わると、沢山手に入るかぼちゃに置き換えられました。

ハロウィンに仮装をするのも、かぼちゃを飾るのと同じ意味があり、悪霊を追い払う為だそうです。

