

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年11月03日(月)	令和07年11月04日(火)	令和07年11月05日(水)	令和07年11月06日(木)	令和07年11月07日(金)	令和07年11月08日(土)	令和07年11月09日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(もやし・青ねぎ) 納豆 ふりかけ	パン ハム サラダ ホットココア 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・揚げ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 道産野菜ふっくら寄せ わかめサラダ(もやし) 味噌汁(なめこ・じゃがいも) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ コーンスープ キャップ & 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	704 kcal	892 kcal	686 kcal	694 kcal	853 kcal	654 kcal	877 kcal
蛋白質	23.2 g	23.7 g	18.0 g	22.1 g	20.8 g	16.6 g	24.4 g
脂質	14.6 g	24.6 g	13.1 g	15.1 g	24.6 g	10.5 g	20.3 g
炭水化物	124.5 g	152.6 g	129.0 g	121.8 g	142.7 g	136.0 g	152.9 g
食塩	2.9 g	1.8 g	2.8 g	3.2 g	2.7 g	2.8 g	2.4 g
昼食	麦ご飯 チキン南蛮 こんにゃく金平 小松菜とえのきの浸し 味噌汁(大根・かわわれ)	麦ご飯 さばのコジヤン煮orみそかつ丼 切干大根炒め煮 豆腐サラダ 中華スープ ジョア	麦ご飯 鶏の生姜ソース炒めor天津丼 さつま芋のレモン煮 和風サラダ けんちん汁(鶏)	半ライス(白) ミライのイエケイ 豚と卵炒め フルーツポンチ 牛乳 	麦ご飯 白ハッシュライ&イワシライ ふるふき大根 ポテトサラダ 清まし汁(小松菜・えのき)	パン パン ジュース 朝食時配布	パン パン ジュース 朝食時配布
エネルギー	1040 kcal	1022 kcal	909 kcal	1182 kcal	911 kcal	607 kcal	610 kcal
蛋白質	41.9 g	37.4 g	30.8 g	39.5 g	19.4 g	8.2 g	7.9 g
脂質	36.8 g	31.5 g	19.8 g	37.0 g	24.9 g	40.8 g	40.8 g
炭水化物	141.2 g	149.8 g	159.6 g	183.1 g	138.6 g	54.2 g	56.6 g
食塩	3.8 g	4.4 g	2.4 g	6.0 g	2.5 g	0.7 g	0.7 g
夕食	麦ご飯 赤魚の照り焼き 野菜と卵のソテー ベーコンサラダ 清まし汁(豆腐・みつば) ヨーグルト	半ライス(ゆかり) かきたまそば ミートコロケ オレンジ	麦ご飯 豚肉の黒胡椒炒めorチンソートマトソース 和風スパaghetti 和風サラダ 味噌汁(こんにゃく・麩) ヨーグルト	麦ご飯 たらのカレー天ぷらor回鍋肉丼 白菜のコンソメ煮 大根サラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	おにぎり パン ジュース 15:00~15:30配布	おにぎり パン ジュース 15:00~15:30配布	おにぎり パン ジュース 15:00~15:30配布
エネルギー	911 kcal	912 kcal	1037 kcal	838 kcal	474 kcal	612 kcal	481 kcal
蛋白質	38.0 g	25.4 g	30.4 g	27.9 g	6.6 g	9.2 g	9.2 g
脂質	26.9 g	14.7 g	37.4 g	25.3 g	20.8 g	40.8 g	20.9 g
炭水化物	131.7 g	170.9 g	149.9 g	131.7 g	67.9 g	55.6 g	65.5 g
食塩	2.9 g	3.0 g	2.9 g	3.9 g	0.7 g	1.8 g	0.5 g
エネルギー	2655 kcal	2826 kcal	2632 kcal	2714 kcal	2238 kcal	1873 kcal	1968 kcal
蛋白質	103.1 g	86.5 g	79.2 g	89.5 g	46.8 g	34.0 g	41.5 g
脂質	78.3 g	70.8 g	70.3 g	77.4 g	70.3 g	92.1 g	82.0 g
炭水化物	397.4 g	473.3 g	438.5 g	436.6 g	349.2 g	245.8 g	275.0 g
食塩	9.6 g	9.2 g	8.1 g	13.1 g	5.9 g	5.3 g	3.6 g

《栄養メモ》おいしい野菜を見極めよう！！

秋野菜について、おいしいものの選び方や、保存方法について紹介します。

- ①なす・・・選び方のポイントとしては黒紫色が美しく、はりつつやのあるものが良質。またヘタの大きさに比べて、実が小さいようなら未熟な証拠。ヘタが黒く、切り口がみずみずしいもので、トゲがあって、しかも硬くて痛いようなら新鮮。乾燥しやすい野菜なので、保存はラップに包んで、冷蔵庫へ。
- ②まいたけ・・・茶褐色が濃く、光沢のあるもの、さわるとパリッと折れるぐらいのものが新鮮。
- ③長芋・・・長いものはスラリと形がよく、太さが均一なものを。あまり細いものよりは、ずんぐりしているもののほうが味は良い。消化が良く、昔から病人の薬用食、強精食として重宝されている。
- ④さつま芋・・・皮の色つやが良く、表皮に傷や凹凸がなく、ひげ根の跡が小さいものが良品。表皮の一部が黒く変色しているものは古いもので、その部分は苦く有害でもあるので、料理する時に、取り除いた方がよい。他のイモ類に比べて、ビタミンCや繊維がかなり多く、美容食といえる。

