

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年11月10日(月)	令和07年11月11日(火)	令和07年11月12日(水)	令和07年11月13日(木)	令和07年11月14日(金)	令和07年11月15日(土)	令和07年11月16日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(豆腐・かいわれ) 納豆 ふりかけ	パン 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(大根・揚げ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 鯖の照焼き わかめサラダ(もやし) 味噌汁(ごぼう・白菜) 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(小松菜・揚げ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	705 kcal	849 kcal	763 kcal	700 kcal	826 kcal	684 kcal	774 kcal
蛋白質	23.6 g	22.4 g	22.8 g	28.1 g	19.0 g	18.4 g	24.2 g
脂質	14.9 g	15.9 g	23.3 g	17.5 g	16.9 g	11.2 g	20.4 g
炭水化物	124.0 g	158.0 g	120.5 g	113.8 g	154.5 g	141.3 g	128.7 g
食塩	3.0 g	2.5 g	2.7 g	2.7 g	2.7 g	3.4 g	3.3 g
昼食	麦ご飯 ソーセージかつ&イカリ 白菜の中華炒め煮 りんご 清まし汁(もやし・ほうれん草)	麦ご飯 鶏のピリ辛炒めorかじきメンチカツ 高野豆腐の煮付け みたらし団子 味噌汁(まいたけ・青ネギ)	麦ご飯 親子煮orピザソースカツ もやしとメンマの中華炒め チーズサラダ 味噌汁(さといも・人参) 牛乳	半ライス(わかめ) ミライのキツネ さつま芋天ぷら れんこんサラダ ヨーグルト	チキンカレーorクリームシチュー ビッグ肉だんご デザート(ストロベリー風味)	麦ご飯 鶏キムチ炒め 南瓜のそぼろあん キャベツのおかか和え 中華スープ	麦ご飯 鯖の竜田あんかけ 蓮根の炒め煮 もやしナムル 味噌汁(わかめ・豆腐)
エネルギー	911 kcal	852 kcal	960 kcal	1094 kcal	944 kcal	867 kcal	959 kcal
蛋白質	24.4 g	31.8 g	33.9 g	27.2 g	25.5 g	33.6 g	32.4 g
脂質	22.5 g	19.0 g	28.9 g	30.9 g	24.9 g	18.5 g	32.1 g
炭水化物	158.7 g	142.1 g	147.5 g	179.6 g	165.4 g	146.7 g	135.5 g
食塩	3.0 g	3.9 g	4.4 g	6.2 g	4.4 g	5.3 g	3.5 g
夕食	麦ご飯 ニラ玉 大根の煮付け わかめとちくわの酢の物 味噌汁(かぼちゃ・水菜) ジョア	半ライス 塩タンメン 糸昆布の煮付 豆サラダ ヨーグルト	白身フライorソス丼or甘辛チキン炒め 煮豆腐 春雨のあつさり和え 中華スープ	麦ご飯 5種のチーズかつor鶏のｽｷﾞ炒め丼 鶏とこんにゃくの甘辛煮 レタスサラダ 味噌汁(大根・麩)	麦ご飯 油淋魚or豚とキャベツの胡麻炒め ひじきと大豆の煮付 青菜と鶏の和え物 味噌汁(キャベツ・なめこ) ジョア	麦ご飯 アジフライ 金平ごぼう ハムサラダ 味噌汁(小玉麩・たまねぎ) ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋の煮付 生野菜サラダ 清まし汁(かまぼこ・もやし)
エネルギー	1094 kcal	977 kcal	920 kcal	939 kcal	932 kcal	1040 kcal	1000 kcal
蛋白質	36.6 g	32.8 g	21.4 g	24.4 g	38.1 g	35.1 g	28.5 g
脂質	38.0 g	24.8 g	19.1 g	27.8 g	20.4 g	47.0 g	39.1 g
炭水化物	156.3 g	167.0 g	150.8 g	151.9 g	155.7 g	160.6 g	143.5 g
食塩	4.1 g	8.3 g	3.2 g	3.7 g	4.4 g	4.0 g	3.7 g
エネルギー	2710 kcal	2678 kcal	2643 kcal	2733 kcal	2702 kcal	2591 kcal	2733 kcal
蛋白質	84.6 g	87.0 g	78.1 g	79.7 g	82.6 g	87.1 g	85.1 g
脂質	75.4 g	59.7 g	71.3 g	76.2 g	62.2 g	76.7 g	91.6 g
炭水化物	439.0 g	467.1 g	418.8 g	445.3 g	475.6 g	448.6 g	407.7 g
食塩	10.1 g	14.7 g	10.3 g	12.6 g	11.5 g	12.7 g	10.5 g

《栄養メモ》ストレスを溜め込まない食生活5か条

ストレスを感じたら、十分な休養と栄養が大切です。次の5つのポイントに注意して、ストレスに負けない身体を作りましょう。

- ①、食事は規則正しくとり、欠食、間食はさけましょう。
- ②、やけ食いや衝動食いはやめましょう...栄養バランスが崩れると、ストレスを感じやすくなります。
- ③、たんぱく質、ビタミンA・Cを十分に摂りましょう...ストレスによって分解されたたんぱく質を補充！ビタミンA(β-カロテン)で抗酸化！ストレスはビタミンCの消費促進！
- ④、ビタミンB群を十分に摂りましょう...神経を使うことが続いたり、過労のときはビタミンB1、B2が消費されています。しっかり補給しましょう。
- ⑤、カルシウムなどミネラル分を十分に摂りましょう...カルシウム不足は神経などの興奮を高めます。

