

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年11月17日(月)	令和07年11月18日(火)	令和07年11月19日(水)	令和07年11月20日(木)	令和07年11月21日(金)	令和07年11月22日(土)	令和07年11月23日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(卵・里芋) 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(卵・豆腐) 味付のり 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(南瓜・えのき) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ パンプキンスープ 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 玄米フレーク 牛乳
エネルギー	721 kcal	931 kcal	675 kcal	706 kcal	851 kcal	654 kcal	877 kcal
蛋白質	23.6 g	23.7 g	18.5 g	22.4 g	20.6 g	16.6 g	24.4 g
脂質	15.1 g	21.8 g	11.9 g	15.2 g	23.4 g	10.5 g	20.3 g
炭水化物	126.6 g	167.0 g	128.0 g	124.8 g	145.0 g	136.0 g	152.9 g
食塩	2.9 g	2.4 g	2.9 g	3.2 g	2.5 g	2.8 g	2.4 g
昼食	半ライス(菜飯) スパゲティー(ミート) アメリカンドック イタリアンサラダ ジョア	麦ご飯 鱈磯天ぷらor月見照焼ハンバーグ 大豆のトマト煮 フルーツヨーグルト和え 味噌汁(じゃが芋・大根菜)	麦ご飯 さばの味噌煮orカレー中華飯 チヂミ スパサラダ 清まし汁(麩・キャベツ) ジョア	麦ご飯 鶏肉の塩唐揚げor豆腐のすき煮風 ビーフンソテー エッグサラダ 味噌汁(なめこ・こんにゃく)	半チャーハン 店長特製昔ながらの中華そば 揚げ餃子 手作りプリン 店長おすすめ	麦ご飯 八宝菜 コーンコロケ 春雨サラダ 味噌汁(大根・揚げ) ヨーグルト	麦ご飯 豚肉のピリ辛炒め 南瓜の煮付 山菜と切干大根ナムル 味噌汁(豆腐・しめじ)
エネルギー	1319 kcal	874 kcal	1091 kcal	1106 kcal	1274 kcal	1044 kcal	1008 kcal
蛋白質	51.9 g	37.6 g	40.5 g	38.3 g	51.3 g	33.0 g	28.4 g
脂質	41.6 g	20.8 g	36.0 g	42.9 g	51.0 g	31.7 g	36.2 g
炭水化物	192.2 g	143.8 g	159.2 g	147.3 g	157.9 g	161.2 g	150.4 g
食塩	4.9 g	3.3 g	4.2 g	3.9 g	9.0 g	4.2 g	4.7 g
夕食	麦ご飯 ブりのコンソメ油揚げor豚の生姜焼 こんにゃくの味噌田楽 白菜のピリ辛和え 清まし汁(ほうれん草・えのき)	麦ご飯 酢豚orスパイシーチキン 青菜の中華風煮浸し 大根と人参のひらひらサラダ わかめスープ 牛乳	半ライス(わかめ) のっぺいそば 大学芋 やみつき塩キャベツ風	麦ご飯 チンジョロースorソーミンカツ丼 大根のコチジャン煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 鰻の西京焼or豚のチャブチエ 筑前煮 豚しゃぶサラダ かきたま汁 ジョア	麦ご飯 油淋鶏 生揚げのそぼろあん ミックスサラダ 味噌汁(さつま芋・人参)	麦ご飯 鮭マスタードカツ にらの卵炒め バナナ1/2 コンソメスープ
エネルギー	800 kcal	1098 kcal	961 kcal	1021 kcal	905 kcal	1052 kcal	1138 kcal
蛋白質	29.6 g	35.5 g	29.6 g	41.1 g	39.3 g	44.4 g	41.2 g
脂質	21.5 g	43.2 g	18.1 g	30.2 g	21.0 g	33.4 g	39.0 g
炭水化物	127.5 g	151.9 g	177.6 g	149.9 g	144.7 g	148.5 g	154.1 g
食塩	3.0 g	3.5 g	4.6 g	5.3 g	2.6 g	4.0 g	3.9 g
エネルギー	2840 kcal	2903 kcal	2727 kcal	2833 kcal	3030 kcal	2750 kcal	3023 kcal
蛋白質	105.1 g	96.8 g	88.6 g	101.8 g	111.2 g	94.0 g	94.0 g
脂質	78.2 g	85.8 g	66.0 g	88.3 g	95.4 g	75.6 g	95.5 g
炭水化物	446.3 g	462.7 g	464.8 g	422.0 g	447.6 g	445.7 g	457.4 g
食塩	10.8 g	9.2 g	11.7 g	12.4 g	14.1 g	11.0 g	11.0 g



《栄養メモ》大豆製品について

大豆は、良質なたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」といわれています。

鉄分、カルシウムなどのミネラルや、血圧を下げる作用のあるカリウム、抗酸化物質のイソフラボンやビタミンEなどの栄養素を含んでいます。

また、大豆サポニンがコレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する効果が期待されています。大豆から作られる加工品も、様々な栄養素を含みます。

★凍り豆腐・がんもどき→丈夫な骨や歯をつくるために必要カルシウムを多く含みます。

★納豆→食物繊維や赤血球の合成に欠かせない葉酸を多く含みます。また、発酵することで、大豆にはない有効成分ナットウキナーゼが作られ、血流改善の効果が期待されています。

★豆乳→貧血対策に大切な鉄を多く含みます。

★おから→食物繊維を多く含みます。

