

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年12月01日(月)	令和07年12月02日(火)	令和07年12月03日(水)	令和07年12月04日(木)	令和07年12月05日(金)	令和07年12月06日(土)	令和07年12月07日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(わかめ・もやし) 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 ボテトチキンロール サラダ 味噌汁(ごぼう・水菜) 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(玉ねぎ・揚げ) 納豆 ふりかけ	パン ワインナー サラダ ボタージュスープ ケヤキ・&スタート 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 チヨコクリスピー 牛乳
エネルギー	699 kcal	1058 kcal	653 kcal	726 kcal	851 kcal	654 kcal	877 kcal
蛋白質	22.7 g	28.8 g	16.0 g	24.1 g	21.4 g	16.6 g	24.4 g
脂質	14.4 g	30.9 g	9.7 g	18.5 g	24.0 g	10.5 g	20.3 g
炭水化物	124.0 g	175.4 g	130.5 g	119.9 g	143.2 g	136.0 g	152.9 g
食塩	2.9 g	2.4 g	2.8 g	3.2 g	3.1 g	2.8 g	2.4 g
昼食	半ライス(わかめ) 肉そば たこやき キャベツのラー油和え ジョア	麦ご飯 ぶり大根or麻婆丼 揚げ焼壳 杏仁フルーツ 味噌汁(じゃがいも・青ねぎ)	半ライス(ゆかり) しょうゆラーメン 春巻き ベーコンサラダ ヨーグルト	麦ご飯 炎のスパイスの鶏唐揚げ ほうれん草とコーンのソテー 豆腐サラダ 中華スープ 	半ライス(わかめ) あんかけスパゲティ お好み焼き キャベツのごま和え 牛乳	麦ご飯 海鮮野菜炒め 高野豆腐の卵とじ ハムサラダ 味噌汁(小松菜・豚肉)	麦ご飯 ポークチャップ れんこん金平 もやしの塩昆布和え 味噌汁(豆腐・こんにゃく)
エネルギー	1224 kcal	873 kcal	1240 kcal	1173 kcal	1369 kcal	837 kcal	978 kcal
蛋白質	40.1 g	30.6 g	37.3 g	41.8 g	46.7 g	39.0 g	39.1 g
脂質	39.4 g	22.1 g	35.2 g	54.8 g	54.7 g	18.7 g	29.8 g
炭水化物	178.4 g	144.3 g	200.4 g	137.1 g	183.8 g	133.1 g	143.9 g
食塩	3.1 g	2.6 g	7.4 g	5.8 g	5.1 g	4.4 g	3.6 g
夕食	麦ご飯 鰯の塩麹焼きor鶏キムチ丼 春雨と挽肉炒め レタスサラダ 味噌汁(たまねぎ・しめじ)	麦ご飯 和風ポークステーキor肉団子の黒酢あん 大根の煮物 もやしのしそ和え 味噌汁(卵・白菜) ヨーグルト	白身フライorイーイー丼or豚しゃぶ温野菜 こんにゃくの炒り煮 じゃがいものたらこ和え 味噌汁(大根・まいたけ)	麦ご飯 イカフライor照り焼きチキン丼 マカロニケチャップ炒め オレンジ 味噌汁(かぼちゃ・もやし) ジョア	麦ご飯 鰯の明太子焼きor豚の塩だれ炒め 厚揚げの煮付 大根サラダ 味噌汁(魅・みつば)	麦ご飯 鶏肉の味噌炒め 肉じゃが ほうれん草の辛子マヨ和え 清まし汁(しいたけ・かいわれ) ヨーグルト	麦ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜コロッケ グリーンサラダ 味噌汁(たまねぎ・なめこ)
エネルギー	972 kcal	1012 kcal	840 kcal	970 kcal	843 kcal	1063 kcal	850 kcal
蛋白質	31.4 g	40.8 g	24.3 g	31.5 g	28.3 g	36.6 g	28.8 g
脂質	35.8 g	32.4 g	15.1 g	21.7 g	28.9 g	36.4 g	19.6 g
炭水化物	131.2 g	142.5 g	139.3 g	168.5 g	123.4 g	155.4 g	143.1 g
食塩	3.2 g	3.5 g	3.4 g	2.9 g	3.5 g	4.4 g	3.0 g
エネルギー	2895 kcal	2943 kcal	2733 kcal	2869 kcal	3063 kcal	2554 kcal	2705 kcal
蛋白質	94.2 g	100.2 g	77.6 g	97.4 g	96.4 g	92.2 g	92.3 g
脂質	89.6 g	85.4 g	60.0 g	95.0 g	107.6 g	65.6 g	69.7 g
炭水化物	433.6 g	462.2 g	470.2 g	425.5 g	450.4 g	424.5 g	439.9 g
食塩	9.2 g	8.5 g	13.6 g	11.9 g	11.7 g	11.6 g	9.0 g

(栄養メモ) 風邪・インフルエンザを予防しよう!!①

今年も最後の1か月余りとなりました。風邪には敏感になる季節ですね。インフルエンザの流行も気になります。2週にわたり、

ウイルスやインフルエンザに負けない体づくりを紹介します。今週は、風邪予防に取り入れたい冬食材です。

風邪にはビタミンAとビタミンCを摂取することをおすすめします。

ビタミンA → ウイルスの侵入を防ぐ。(ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、にら、青梗菜、ねぎ、大根など)

ビタミンC → 風邪のウイルスに対する抵抗力を高める(みかん、いちご、キウイフルーツなど)

ビタミン豊富な冬食材から、見えないパワーを摂りましょう。

