

## WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年12月08日(月)	令和07年12月09日(火)	令和07年12月10日(水)	令和07年12月11日(木)	令和07年12月12日(金)	令和07年12月13日(土)	令和07年12月14日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(じゃがいも・青ねぎ) 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(ごぼう・大根菜) 味噌汁のり ふりかけ	麦ご飯 赤魚の煮付け わかめサラダ(もやし) 味噌汁(キャベツ・豆腐) 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(もやし・チンゲン菜) ふりかけ 牛乳
エネルギー	711 kcal	849 kcal	735 kcal	641 kcal	821 kcal	684 kcal	742 kcal
蛋白質	22.9 g	22.4 g	20.9 g	27.4 g	20.0 g	18.4 g	22.7 g
脂質	14.1 g	15.9 g	20.0 g	10.5 g	15.6 g	11.2 g	17.4 g
炭水化物	129.0 g	158.0 g	123.2 g	113.1 g	154.0 g	141.3 g	129.0 g
食塩	3.0 g	2.5 g	2.7 g	2.7 g	2.8 g	3.4 g	3.3 g
昼食	カレーピラフorえびピラフ ごぼうチップス 海藻サラダ コンソメスープ	半ライス(菜飯) 焼きそば 大豆とベーコン和風煮 ポイルサラダ 牛乳	麦ご飯 メバルの生姜煮orメンチカツ 春雨ソテー りんご 豚汁	半ライス(わかめ) ガツンとゆずこしょうの塩拉麺 煮卵 もやしナムル ヨーグルト	チキンカレーorチキンマトリコチン つくね串 ブチクレープチョコ ジョア	麦ご飯 鱈のビリ辛煮 和風スパゲッティ 白菜とカニカマの甘酢あえ 味噌汁(大根・キャベツ)	麦ご飯 鶏の中華風照焼き ジャーマンポテト 生野菜サラダ 中華スープ
エネルギー	743 kcal	1042 kcal	824 kcal	951 kcal	1013 kcal	759 kcal	989 kcal
蛋白質	18.0 g	37.6 g	32.9 g	36.0 g	30.6 g	32.3 g	40.0 g
脂質	18.8 g	36.2 g	16.4 g	20.3 g	22.8 g	11.1 g	35.5 g
炭水化物	131.0 g	148.2 g	140.4 g	162.1 g	178.9 g	137.4 g	137.2 g
食塩	3.1 g	3.3 g	3.1 g	7.0 g	4.8 g	3.2 g	4.4 g
夕食	麦ご飯 甘辛ポーク炒めor鶏のはちみつ焼 ひじきの煮付 キャベボン 味噌汁(卵・ほうれん草) ジョア	麦ご飯 海老かきイリソウor豚ブルコギ風丼 里芋田楽 チョレギ風サラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	麦ご飯 酢鶏or豚の豆板醤焼 湯豆腐 さつま芋サラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 豚のオイスター炒orチキンカツ丼 こんにやくのおかか煮 ツナサラダ 味噌汁(白菜・揚げ)	麦ご飯 バサのつぶらor和風豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー いんげんのおかかえ 味噌汁(かぼちゃ・えのき)	麦ご飯 焼肉風炒め さつま芋の煮物 和風サラダ 味噌汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 豚と人参の胡麻金平 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(豆腐・こんにやく)
エネルギー	1062 kcal	901 kcal	1121 kcal	1049 kcal	796 kcal	1114 kcal	1004 kcal
蛋白質	37.9 g	27.7 g	33.8 g	31.0 g	32.8 g	29.5 g	30.2 g
脂質	39.0 g	19.3 g	35.5 g	49.4 g	16.4 g	39.0 g	40.8 g
炭水化物	146.4 g	158.4 g	172.7 g	127.8 g	134.6 g	168.4 g	129.8 g
食塩	3.4 g	3.9 g	4.2 g	3.4 g	3.1 g	3.7 g	3.7 g
朝食	2516 kcal	2792 kcal	2680 kcal	2641 kcal	2630 kcal	2557 kcal	2735 kcal
蛋白質	78.8 g	87.7 g	87.6 g	94.4 g	83.4 g	80.2 g	92.9 g
脂質	71.9 g	71.4 g	71.9 g	80.2 g	54.8 g	61.3 g	93.7 g
炭水化物	406.4 g	464.6 g	436.3 g	403.0 g	467.5 g	447.1 g	396.0 g
食塩	9.5 g	9.7 g	10.0 g	13.1 g	10.7 g	10.3 g	11.4 g

[栄養メモ]風邪・インフルエンザを予防しよう!!②

インフルエンザの流行し始める季節です。気温がグッと下がると空気も乾燥して感染も広がりやすくなります。今回は、感染しにくい体作りを目指すための食材を紹介します。

①生姜→新鮮な生姜を摂ると粘膜に付着したウィルスと戦う力である、抗ウィルス性物質の分泌を促す効果があると言われています。

②納豆やヨーグルトなどの発酵食品→納豆は強い抗菌作用があって、O-157やサルモネラ菌も予防するといわれています。抗ウィルス作用のあるジビコリン酸という成分が、ウィルスから感染する病気に効果があると言われています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、免疫力UPの効果があります。

③タンパク質は免疫の働きを保って、免疫力をUPするのに大活躍します。タンパク質が不足すると、免疫細胞が減るので外からの敵が体内に入ってきた時に攻撃する力が弱くなり、侵入されやすくなってしまいますので、一日3回の食事にバランスよく組み入れて摂りましょう。肉・魚・大豆などの植物性タンパク質とこちらも偏りのないように摂るのが一番です。

上記以外にも、みかんなどの柑橘系の果物や玉ねぎやにんにく、山芋やオクラなどもウィルスに効果的と言われていますので、積極的に摂ってみてください

