

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和07年12月15日(月)	令和07年12月16日(火)	令和07年12月17日(水)	令和07年12月18日(木)	令和07年12月19日(金)	令和07年12月20日(土)	令和07年12月21日(日)	令和07年12月22日(月)	令和07年12月23日(火)	令和07年12月24日(水)	
朝食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(里芋・揚げ) 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・もやし) 味噌汁(白菜・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(白菜・揚げ) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ コーンスープ ケチャップ & 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 ふりかけ	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(南瓜・葉大根) 納豆 ふりかけ	パン ハンバーグ サラダ スムージー(ピーチ) 味噌汁(里芋・わかめ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(里芋・わかめ) 味付のり ふりかけ	
エネルギー	729 kcal	982 kcal	664 kcal	703 kcal	853 kcal	654 kcal	877 kcal	714 kcal	800 kcal	738 kcal	
蛋白質	23.8 g	23.8 g	17.8 g	22.9 g	20.8 g	16.6 g	24.4 g	22.9 g	20.6 g	21.0 g	
脂質	15.8 g	22.0 g	11.2 g	16.8 g	24.6 g	10.5 g	20.3 g	14.2 g	14.2 g	19.9 g	
炭水化物	127.4 g	179.1 g	128.0 g	118.8 g	142.7 g	136.0 g	152.9 g	129.6 g	151.9 g	123.5 g	
食塩	2.9 g	2.4 g	2.8 g	3.2 g	2.7 g	2.8 g	2.4 g	3.0 g	2.4 g	2.7 g	
昼食	半ライス(わかめ) 月見うどん ちくわの磯辺揚げ みかん	麦ご飯 アジフライ ビーフンソテー 豆サラダ 清まし汁(大根・椎茸) ヨーグルト	麦ご飯 辛!四川麻婆茄子と揚げ豆腐 大根と竹輪の煮物 青りんごゼリー 中華スープ	半ライス 豚骨ラーメン ひじきとメンマの中華炒め プロッコリーとカニしぐれ和え ジョア	麦ご飯 ミックスフライ 白菜とベーコンみぞれ煮 春雨ナムル 味噌汁(じゃが芋・麩)	麦ご飯 二ラ玉 揚げ茄子にんにく醤油がけ 大根のなめ茸あん わらびもち チーズサラダ 清まし汁(大根・えのき)	麦ご飯 中華飯or鮭のマヨネーズ焼き 鶏南蛮そば 大焼売 れんこんサラダ	半ライス(ゆかり) 鶏南蛮そば 大焼売 れんこんサラダ			
エネルギー	784 kcal	868 kcal	966 kcal	987 kcal	883 kcal	958 kcal	986 kcal	1037 kcal	1090 kcal	1090 kcal	
蛋白質	24.2 g	41.6 g	33.6 g	30.3 g	36.3 g	22.6 g	29.4 g	33.0 g	38.6 g	38.6 g	
脂質	14.9 g	17.6 g	41.4 g	33.7 g	16.7 g	25.9 g	42.8 g	25.5 g	34.6 g	34.6 g	
炭水化物	157.4 g	141.9 g	157.3 g	144.0 g	156.0 g	150.8 g	126.3 g	175.8 g	160.7 g	160.7 g	
食塩	3.7 g	2.8 g	4.0 g	4.0 g	7.1 g	3.5 g	3.2 g	5.0 g	4.6 g	4.6 g	
夕食	豚の蒲焼or鮭のチリソースがけ 切干大根ごま炒め れんこんの味噌マヨ和え 清まし汁(白菜・麩) ジョア	麦ご飯 肉厚チキンor豚の生姜焼き がんもの煮付け 白菜のキムチ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	Merry Christmas 	かきあげ丼or鶏の焼肉風炒め 南瓜のミルク煮 コーンサラダ 清まし汁(もやし・椎茸) ヨーグルト	麦ご飯 鶏の照り煮orブリの塩焼き さつま芋天ぷら もやしのパンバンジー和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	麦ご飯 豚皿 チヂミ 大根とオクラのサラダ わかめスープ ヨーグルト	麦ご飯 鰯の竜田きのこあんかけ 糸昆布の五目煮 冷奴 味噌汁(里芋・揚げ)	麦ご飯 トンテキor親子煮 竹の子のピリ辛炒め 枝豆とひじきのソナマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・ブナビー)	麦ご飯 さばの味噌煮 厚揚げ焼き 青菜の卵和え 清まし汁(大根・麩) 野菜ジュース		
エネルギー	1140 kcal	1072 kcal	1372 kcal	1069 kcal	1010 kcal	1090 kcal	958 kcal	1057 kcal	827 kcal	827 kcal	
蛋白質	37.8 g	29.1 g	63.5 g	21.8 g	39.5 g	32.9 g	33.4 g	43.6 g	32.1 g	32.1 g	
脂質	36.7 g	35.9 g	47.2 g	33.8 g	29.6 g	43.1 g	33.2 g	42.9 g	21.4 g	21.4 g	
炭水化物	170.1 g	161.2 g	185.5 g	175.8 g	151.4 g	148.2 g	135.5 g	133.6 g	133.9 g	133.9 g	
食塩	3.3 g	5.1 g	6.0 g	3.9 g	3.0 g	3.5 g	4.5 g	4.1 g	3.3 g	2.7 g	
	2653 kcal	2922 kcal	3002 kcal	2759 kcal	2746 kcal	2702 kcal	2821 kcal	2808 kcal	2717 kcal	738 kcal	
	85.8 g	94.5 g	114.9 g	75.0 g	96.6 g	72.1 g	87.2 g	99.5 g	91.3 g	21.0 g	
	67.4 g	75.5 g	99.8 g	84.3 g	70.9 g	79.5 g	96.3 g	82.6 g	70.2 g	19.9 g	
	454.9 g	482.2 g	470.8 g	438.6 g	450.1 g	435.0 g	414.7 g	439.0 g	446.5 g	123.5 g	
	9.9 g	10.3 g	12.8 g	11.1 g	12.8 g	9.8 g	10.1 g	12.1 g	10.3 g	2.7 g	

17日(水)夕食はクリスマスマニュです。ぜひ皆さん食べに来てください！！

本年ありがとうございました。12月の食事提供は、24日(水)朝食までです。

年明けは1月4日(日)の夕食からです。皆様、良いクリスマスとお正月をお迎えください。

