





# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和08年01月04日(日)	令和08年01月05日(月)	令和08年01月06日(火)	令和08年01月07日(水)	令和08年01月08日(木)	令和08年01月09日(金)	令和08年01月10日(土)	令和08年01月11日(日)
朝食		麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(卵・わかめ) 漬物 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 ポテトチキンロール サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) 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(卵・玉ねぎ) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ パンブキンスープ 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 チョコクリスピー 牛乳
エネルギー	kcal	658 kcal	998 kcal	652 kcal	711 kcal	851 kcal	654 kcal	895 kcal
蛋白質	g	18.9 g	27.7 g	15.9 g	23.6 g	20.6 g	16.6 g	24.7 g
脂質	g	12.6 g	26.5 g	9.7 g	16.6 g	23.4 g	10.5 g	21.4 g
炭水化物	g	120.1 g	171.9 g	130.1 g	120.4 g	145.0 g	136.0 g	154.6 g
食塩	g	3.1 g	2.4 g	2.8 g	3.3 g	2.5 g	2.8 g	2.5 g
昼食		麦ご飯 本鮪メンチor豚丼 ふかし芋 大根和風サラダ 味噌汁(チンゲン菜・麩) ジョア 	半ライス(わかめ) 和風スープパスタ 鶏唐揚げ ツナサラダ	麦ご飯 豚しゃぶ温野菜添えor赤魚煮付け 揚げたい焼き もやし塩ナムル けんちん汁 ジョア	半ライス ハチ味噌仕立のゴ旨味噌きしめん なすの煮浸し 寒天フルーツ 	ロコモコ丼or豆腐と野菜炒め 若竹煮 やみつき塩キャベツ風 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	麦ご飯 メバルの南蛮漬け 春雨の中華風炒め かぼちゃサラダ わかめスープ ヨーグルト	麦ご飯 ソーセージカツ 大根のおかか炒め スナッペンどうのサラダ 味噌汁(卵・ごぼう)
エネルギー	kcal	946 kcal	1067 kcal	1162 kcal	903 kcal	954 kcal	1016 kcal	992 kcal
蛋白質	g	29.5 g	32.8 g	38.8 g	29.6 g	34.9 g	31.8 g	28.8 g
脂質	g	15.0 g	35.7 g	43.8 g	27.8 g	25.9 g	27.1 g	29.6 g
炭水化物	g	178.0 g	160.5 g	159.7 g	157.3 g	151.8 g	166.3 g	157.9 g
食塩	g	3.1 g	2.6 g	2.6 g	6.5 g	4.9 g	2.6 g	4.1 g
夕食	ポークカレー 野菜コロッケ 海藻サラダ ミルージュ	麦ご飯 豚のニンニク塩炒めor肉団子照焼ソース こんにゃくの味噌田楽 りんごコンポート 清まし汁(豆腐・青ネギ)	麦ご飯 麻婆豆腐orいわし蒲焼丼 ひじきのそぼろ煮 キャベツのごまマヨ和え 味噌汁(大根・えのき) ヨーグルト	麦ご飯 味噌チキンカツor豚キムチ丼 しらたきときのこの和風煮 エッグサラダ 中華スープ	麦ご飯 ヤンニョムチンorもやし豚キャベツソース炒め クリーム煮 白菜の香味和え コンソメスープ ヨーグルト	麦ご飯 和風ポークケチャップ or 鰻の塩焼き 青のりポテト ハムサラダ 清まし汁(もやし・椎茸)	麦ご飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 切干大根のはりはり漬け風 コンソメスープ	麦ご飯 いかのスタミナ炒め 肉豆腐 オレンジ 清まし汁(もやし・蒲鉾)
エネルギー	1072 kcal	1018 kcal	1025 kcal	1038 kcal	1108 kcal	1041 kcal	952 kcal	819 kcal
蛋白質	22.7 g	28.3 g	39.3 g	34.8 g	38.2 g	29.5 g	35.6 g	35.2 g
脂質	33.5 g	41.1 g	33.6 g	30.5 g	38.5 g	41.3 g	35.2 g	17.5 g
炭水化物	180.5 g	140.3 g	147.9 g	159.4 g	158.8 g	149.3 g	128.2 g	134.4 g
食塩	4.6 g	3.0 g	4.9 g	5.9 g	4.7 g	4.6 g	4.6 g	3.7 g
エネルギー	1072 kcal	2622 kcal	3090 kcal	2852 kcal	2722 kcal	2846 kcal	2622 kcal	2706 kcal
蛋白質	22.7 g	76.7 g	99.8 g	89.5 g	91.4 g	85.0 g	84.0 g	88.7 g
脂質	33.5 g	68.7 g	95.8 g	84.0 g	72.9 g	90.6 g	72.8 g	68.5 g
炭水化物	180.5 g	438.4 g	480.3 g	449.2 g	436.5 g	446.1 g	430.5 g	446.9 g
食塩	4.6 g	9.2 g	9.9 g	11.3 g	14.5 g	12.0 g	10.0 g	10.3 g

★明けまして おめでとうございます★

充実した冬休みを過ごせましたか？

体調を崩している方はいませんか？

これから寒さがいっそう深まる時期です。体調管理には充分気をつけて元気に過ごしてください☆

今年もよろしくお祈りします

