

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)	令和08年01月15日(木)	令和08年01月16日(金)	令和08年01月17日(土)	令和08年01月18日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(わかめ・えのき) 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(麩・大根葉) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 鮭の味噌焼 わかれめサラダ(もやし) 清まし汁(大根・人参) 納豆 ふりかけ	パンケーキ オムレツ(ほうれん草) 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 味噌汁(もやし・青ねぎ) 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(卵・わかめ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	695 kcal	849 kcal	730 kcal	624 kcal	823 kcal	650 kcal	762 kcal
蛋白質	22.6 g	22.4 g	21.2 g	26.3 g	18.9 g	19.2 g	24.1 g
脂質	14.1 g	15.9 g	20.0 g	9.6 g	16.9 g	11.9 g	19.0 g
炭水化物	124.3 g	158.0 g	121.1 g	112.5 g	154.5 g	121.6 g	128.4 g
食塩	3.0 g	2.5 g	2.7 g	3.2 g	2.7 g	3.3 g	3.4 g
昼食	麦ご飯 チンジャオロースー スパソティー(明太子) さつま芋サラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 豚のコロッキン焼orチキンカツオシソン酢 金平ごぼう マカロニオーロラサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	チキンカレーorクリームシチュー ミートボール天ぷら シュークリーム 牛乳	あつ出汁かつめし 竹の子のおかか煮 大根サラダ ジョア	半ライス 塩タンメン つくね串 フルーツポンチ 	麦ご飯 八宝菜 切干大根煮 和風サラダ 味噌汁(たまねぎ・さつまいも) ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の焼肉風炒め 蓮根の煮物 青菜のナムル風 清まし汁(キャベツ・しめじ)
エネルギー	1161 kcal	1059 kcal	1047 kcal	1114 kcal	780 kcal	951 kcal	983 kcal
蛋白質	38.0 g	40.0 g	31.3 g	33.5 g	25.1 g	32.1 g	29.1 g
脂質	34.4 g	36.6 g	32.4 g	29.9 g	19.3 g	23.9 g	34.4 g
炭水化物	175.6 g	149.8 g	169.8 g	181.7 g	132.9 g	158.7 g	144.9 g
食塩	8.7 g	3.3 g	3.9 g	6.1 g	7.5 g	3.8 g	3.2 g
夕食	麦ご飯 さばの磯部揚げ 煮豆腐 キャベツのわさび和え 味噌汁(たまねぎ・かいわれ)	麦ご飯 ブリの照り焼きor二色丼 筍たっぷり春巻き チョレギ風サラダ 味噌汁(大根・みつば) ヨーグルト	麦ご飯 あじのごま焼きor豚の塩だれ炒め 高野豆腐の煮付け ベーコンサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	麦ご飯 豚の塩麹焼きor甘辛チキン炒め丼 大学芋 白菜の浅漬け風 味噌汁(揚げ・なめこ)	麦ご飯 酢豚 かに風味焼壳 ミックスサラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 肉厚メンチカツ 豆腐の野菜あんかけ キャベツのツナマヨ和え コンソメスープ	麦ご飯 あじ竜田黒酢あん 白菜ソティー グリーンサラダ 味噌汁(揚げ・ごぼう)
エネルギー	908 kcal	1072 kcal	841 kcal	1037 kcal	1174 kcal	1021 kcal	1082 kcal
蛋白質	30.1 g	35.3 g	35.3 g	35.7 g	33.1 g	28.9 g	33.8 g
脂質	30.7 g	41.4 g	23.3 g	35.7 g	46.7 g	34.0 g	42.6 g
炭水化物	129.2 g	145.2 g	127.5 g	150.4 g	161.9 g	155.8 g	146.8 g
食塩	3.6 g	3.4 g	3.7 g	2.8 g	3.9 g	3.8 g	4.5 g
エネルギー	2764 kcal	2980 kcal	2618 kcal	2775 kcal	2777 kcal	2622 kcal	2827 kcal
蛋白質	90.7 g	97.7 g	87.8 g	95.5 g	77.1 g	80.2 g	87.0 g
脂質	79.2 g	93.9 g	75.7 g	75.2 g	82.9 g	69.8 g	96.0 g
炭水化物	429.1 g	453.0 g	418.4 g	444.6 g	449.3 g	436.1 g	420.1 g
食塩	15.3 g	9.2 g	10.3 g	12.1 g	14.1 g	10.9 g	11.1 g

## <魚の健康効果について>

古くから、魚は日本人の食生活に欠かせない食材の一つです。近年、肉中心の食生活への変化など、魚離れが進んでいます。皆さんは魚はお好きですか？

今回は、魚を食卓に取り入れるべき三つの理由をご紹介します。

1. 生活習慣病予防 魚に含まれるω-3脂肪酸は、血中の中性脂肪や、悪玉コレステロールを減少させ、血流を改善。メタボリックシンドロームなどに改善効果があります。
2. アンチエイジング ω-3脂肪酸の血行促進効果によって全身の細胞が活性化され、ハリのあるみずみずしい肌が保たれます。
3. 能力アップ ω-3脂肪酸の一種である、DHAは脳の形成に必要不可欠な栄養素です。アルツハイマー病発症リスクを大幅に減少します。

普段の肉中心の食生活から、少しづつ魚を食べる機会をふやしていくことで、病気知らずの健康な体を手に入れましょう。

