

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・大根菜) 味付のり ふりかけ | 麦ご飯 鰻の味噌焼 わかめサラダ(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 スパンター(明太子) さつま芋サラダ 中華スープ ヨーグルト | 麦ご飯 豚のｺﾅｼﾞﾔﾝ焼orﾁﾝｶﾅﾅﾛﾎﾞﾝ酢 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 | 平ライス 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 さばの機部揚げ 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 かに風味焼売 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は脳の形成に必要な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、少しず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。

