

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和08年02月02日(月)	令和08年02月03日(火)	令和08年02月04日(水)	令和08年02月05日(木)	令和08年02月06日(金)	令和08年02月07日(土)	令和08年02月08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) 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 ボテトチキンロール サラダ 味噌汁(里芋・しめじ) 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(じゃが芋・大根葉) 納豆 ふりかけ	パン ウインナー サラダ コーンスープ ケチャップ & マスター ふりかけ	麦ご飯 厚焼卵 サラダ 味噌汁(白菜・麸) 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ チョコクリスピーナー 牛乳
エネルギー	714 kcal	963 kcal	658 kcal	699 kcal	853 kcal	624 kcal	877 kcal
蛋白質	23.8 g	23.8 g	16.3 g	22.1 g	20.8 g	16.6 g	24.4 g
脂質	15.6 g	22.0 g	9.8 g	15.1 g	24.6 g	11.6 g	20.3 g
炭水化物	123.5 g	174.7 g	130.9 g	123.3 g	142.7 g	116.5 g	152.9 g
食塩	3.0 g	2.4 g	2.8 g	3.2 g	2.7 g	2.8 g	2.4 g
昼 食	半ライス(わかめ) ナポリタンスパゲティ アメリカンドック プリン	麦ご飯 鰯の西京焼き さつま芋と蓮根の甘辛揚げ ホイルサラダ 清まし汁(豆腐・椎茸) 福豆	半ライス(白) 台湾まぜそば 春巻き エクレア 中華スープ 牛乳	麦ご飯 ポークチャッピング or 親子丼 春雨ソテー みかん 味噌汁(大根・揚げ) ヨーグルト	半ライス(ゆかり) 鶏塩うどん たこやき 青菜のなめ茸和え	麦ご飯 鰯のマヨ焼き ジャーマンポテト コーンサラダ コンソメスープ	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 揚げ出し豆腐 れんこんの青のりマヨ和え 味噌汁(卵・里芋)
エネルギー	1036 kcal	961 kcal	1485 kcal	1073 kcal	860 kcal	956 kcal	1085 kcal
蛋白質	27.7 g	33.0 g	51.0 g	39.5 g	35.0 g	29.2 g	29.3 g
脂質	19.5 g	25.4 g	65.0 g	32.0 g	23.7 g	38.7 g	49.5 g
炭水化物	194.3 g	157.7 g	182.0 g	160.3 g	147.6 g	133.3 g	136.0 g
食塩	2.6 g	2.3 g	3.7 g	3.3 g	6.5 g	3.3 g	3.6 g
夕 食	白身フライバーソースor麻婆豆腐 ひじきの五目煮 ミックスサラダ 中華スープ ジョア	クッパー <sup>☆</sup> 大焼壳 白菜の塩昆布和え ヨーグルト	麦ご飯 木の葉メンチ&ハムor赤魚煮付け 豆腐のきのこあん 織大根のピリ辛和え 味噌汁(白菜・こんにゃく)	麦ご飯 豚の炒め or ハンバーグ ティソースがけ こんにゃくのおかか煮 ベーコンサラダ コンソメスープ	麦ご飯 鰯の竜田あんかけ にらの卵炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) ジョア	麦ご飯 油淋鶏 しらたきのたらこ炒め キャベツとえのきのお浸し 清まし汁(大根・青ネギ) ヨーグルト	麦ご飯 イカフライ&カレーロック 切干大根炒め煮 フルーツヨーグルト和え わかめスープ
エネルギー	990 kcal	929 kcal	988 kcal	989 kcal	1088 kcal	1090 kcal	947 kcal
蛋白質	29.8 g	29.6 g	28.2 g	27.8 g	39.8 g	39.7 g	27.7 g
脂質	19.6 g	28.7 g	28.5 g	42.7 g	37.8 g	39.2 g	22.6 g
炭水化物	158.7 g	141.3 g	157.1 g	129.5 g	157.3 g	148.6 g	164.3 g
食塩	4.2 g	2.6 g	3.9 g	4.2 g	3.7 g	4.2 g	2.9 g
エネルギー	2740 kcal	2853 kcal	3131 kcal	2761 kcal	2801 kcal	2670 kcal	2909 kcal
蛋白質	81.3 g	86.4 g	95.5 g	89.4 g	95.6 g	85.5 g	81.4 g
脂質	54.7 g	76.1 g	103.3 g	89.8 g	86.1 g	89.5 g	92.4 g
炭水化物	476.5 g	473.7 g	470.0 g	413.1 g	447.6 g	398.4 g	453.2 g
食塩	9.8 g	7.3 g	10.4 g	10.7 g	12.9 g	10.3 g	8.9 g

[栄養メモ] ★テスト週間 ~健康に注意して頑張ってください!~★

今週から今年度最後のテスト週間ですね。テスト週間には、睡眠不足、精神的ストレスや食事のアンバランス（朝食抜きなど）、食欲不振などから体調を崩しやすくなります。テストで100%の力を発揮するためにも体調管理はとても大切です。そのためにも3食の食事はしっかり摂りましょう。テスト前日の夕食には、おやつパンとお菓子を用意していますので、もらいにきてください。食事をしっかり摂って、脳に十分なエネルギーを補給し、テスト頑張って下さい☆

また、2/3は節分です。節分は季節の変わり目に邪気を払い新しい年を迎える準備をするための伝統行事です。当日は、福豆を提供しますので、邪気を払ってテストに臨んでください!!

