

WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和08年02月09日(月)	令和08年02月10日(火)	令和08年02月11日(水)	令和08年02月12日(木)	令和08年02月13日(金)	令和08年02月14日(土)	令和08年02月15日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 納豆 ふりかけ	パン ハンバーグ サラダ スムージー(ミックス) ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(なめこ・揚げ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 さばの塩焼き わかめサラダ(もやし) 味噌汁(さといも・かいわれ) 納豆 ふりかけ	パンケーキ プレーンオムレツ 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(わかめ・たまねぎ) 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(白菜・人参) ふりかけ 牛乳
エネルギー	720 kcal	807 kcal	780 kcal	701 kcal	818 kcal	647 kcal	741 kcal
蛋白質	23.7 g	20.6 g	24.1 g	28.1 g	19.9 g	18.3 g	22.0 g
脂質	16.4 g	14.2 g	25.1 g	17.6 g	15.6 g	11.5 g	17.0 g
炭水化物	124.2 g	153.7 g	120.1 g	114.0 g	154.0 g	122.0 g	129.9 g
食塩	3.1 g	2.4 g	2.7 g	2.6 g	2.8 g	3.3 g	3.3 g
昼食	チキンカレーorクリームシチュー 肉だんご ハムサラダ ヨーグルト	半ライス(麦ご飯) 肉そば 鶏と大根炒め煮 キャベツの浅漬け風 ジョア	麦ご飯 海鮮野菜炒め ポテトと大豆の揚げ 中華スープ	半ライス 味噌うどん ひじきとメンマの中華炒め フルーツ ヨーグルト	麦ご飯 香り立つ黒酢豚 しゅうまい ロールケーキ 中華スープ 	麦ご飯 鯖のコチジャン煮 蓮根の炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・まいたけ)	麦ご飯 鶏のオイスター炒め 湯豆腐(中華だれ) ツナサラダ 中華スープ
エネルギー	1062 kcal	1043 kcal	898 kcal	918 kcal	1199 kcal	1094 kcal	892 kcal
蛋白質	32.1 g	42.3 g	33.8 g	25.7 g	34.3 g	34.8 g	31.3 g
脂質	31.7 g	25.7 g	26.9 g	21.5 g	44.7 g	37.6 g	28.7 g
炭水化物	172.8 g	164.4 g	136.1 g	205.5 g	169.2 g	155.3 g	131.7 g
食塩	5.2 g	3.9 g	4.1 g	4.0 g	4.3 g	3.7 g	5.2 g
夕食	麦ご飯 鶏の塩だれ炒めorメバルの生姜煮 さといもの田楽 杏仁フルーツ 清まし汁(もやし・しいたけ)	麦ご飯 あじの照焼or豚ブルコギ風丼 ちくわの磯部揚げ グリーンサラダ 味噌汁(こんにゃく・大根菜)	麦ご飯 スパイシーチキン マカロニケチャップ炒め 白菜とカニカマの甘酢あえ 味噌汁(たまねぎ・三つ葉) 牛乳	麦ご飯 チキンカツ丼or甘辛ポーク炒め 竹の子の煮付け レタスサラダ 清まし汁(水菜・えのき)	麦ご飯 鰯の竜田揚げor鶏の焼き肉風炒め 大豆とベーコン和風煮 もやしナムル 味噌汁(白菜・しめじ) ジョア	麦ご飯 もやし豚キャベソース炒め 大学芋 和風サラダ 清まし汁(豆腐・青ねぎ) ヨーグルト	麦ご飯 白身フライ+コロッケ 春雨とひき肉の炒め物 青菜の卵和え 味噌汁(大根・かいわれ)
エネルギー	852 kcal	799 kcal	1151 kcal	938 kcal	1092 kcal	1162 kcal	972 kcal
蛋白質	30.8 g	32.7 g	49.1 g	32.6 g	42.6 g	31.3 g	28.8 g
脂質	20.6 g	19.4 g	41.3 g	25.7 g	38.7 g	44.8 g	24.9 g
炭水化物	142.1 g	129.2 g	154.2 g	148.7 g	149.3 g	168.4 g	162.1 g
食塩	2.4 g	2.4 g	4.3 g	4 g	3.1 g	2.6 g	4.1 g
エネルギー	2634 kcal	2649 kcal	2829 kcal	2564 kcal	3109 kcal	2903 kcal	2605 kcal
蛋白質	86.6 g	95.6 g	107.0 g	86.7 g	96.8 g	84.4 g	82.1 g
脂質	68.7 g	59.3 g	93.3 g	64.8 g	99.0 g	93.9 g	70.6 g
炭水化物	439.1 g	447.3 g	410.4 g	469.8 g	472.5 g	445.7 g	423.7 g
食塩	10.7 g	8.7 g	11.1 g	10.6 g	10.2 g	9.6 g	12.6 g

〔栄養メモ〕 バレンタイン

バレンタインデーの起源について知っていますか？いくつかある中で有名な説を一つ紹介します。聖バレンタイン司教(バレンチヌス)は3世紀頃に実在したキリスト教の司祭です。この時のローマ帝国・クラウディウス2世は、兵士が家庭を持つことによって、軍隊の質が落ちるということで兵士の結婚を禁止していました。しかし、バレンタイン司教は「それはいかん」ということで、兵士たちの結婚を秘密で行っていたのです。そのことが皇帝に見つかってしまい、2月14日に処刑されてしまいました。バレンタイン司教のおかげで結婚できたカップルたちが、バレンタイン司教の命日に追悼と感謝の気持ちを込めて、プレゼントを贈り合うようになったという説です。日本では、「女性から男性へチョココレートを送る日」として定着していますが、これは日本独自の文化です。

食堂では2月13日にデザートを用意していますので、ぜひ皆さん食べにきてください！

