

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和08年01月19日(月)	令和08年01月20日(火)	令和08年01月21日(水)	令和08年01月22日(木)	令和08年01月23日(金)	令和08年01月24日(土)	令和08年01月25日(日)
朝 食	麦ご飯 鶏つくねハンバーグ サラダ 味噌汁(大根・ねぎ) 納豆 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(大根の葉・もやし) 味噌汁(大根の葉・もやし) 味のり 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(さといも・チンゲン菜) 納豆 ふりかけ	パン ウィンナー サラダ ポタージュスーブ ケチャップ & マスタード ふりかけ	麦ご飯 厚焼卵 サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ 玄米フレーク 牛乳
エネルギー	700 kcal	876 kcal	650 kcal	698 kcal	851 kcal	623 kcal	877 kcal
蛋白質	22.3 g	22.8 g	16.6 g	22.2 g	21.4 g	17.5 g	24.4 g
脂質	14.1 g	25.5 g	10.1 g	15.1 g	24.0 g	11.5 g	20.3 g
炭水化物	125.1 g	146.3 g	128.4 g	122.0 g	143.2 g	115.7 g	152.9 g
食塩	2.9 g	1.7 g	2.8 g	3.2 g	3.1 g	2.7 g	2.4 g
昼 食	麦ご飯 ふりのから揚げor豚のピリ辛丼 じゃが芋の洋風煮 春雨サラダ 味噌汁(豚肉・小松菜) ジョア	半ライス カレーうどん 湯豆腐菜味がけ りんご	麦ご飯 さばの味噌煮or鶏の生姜炒め丼 おでん風 コーンサラダ かきたま汁 牛乳	半ライス(わかめ) スパゲティ(ミート) ひじきと枝豆煮 イタリアンサラダ 中華スープ	麦ご飯 熱々煮込みハンバーグ 雪見だいふく コンソメスープ  	麦ご飯 あじの塩麹焼き もやしのソテー シーザーサラダ 味噌汁(豚肉・青ねぎ) ヨーグルト	麦ご飯 鶏のキムチ炒め 大根と揚げの煮物 オレンジ 味噌汁(さといも・小松菜)
エネルギー	1090 kcal	900 kcal	1033 kcal	1065 kcal	988 kcal	1189 kcal	829 kcal
蛋白質	38.1 g	23.6 g	37.7 g	43.6 g	32.3 g	43.0 g	29.6 g
脂質	41.2 g	24.9 g	37.1 g	27.1 g	24.7 g	54.4 g	19.1 g
炭水化物	152.9 g	198.2 g	139.8 g	169.3 g	164.2 g	133.7 g	138.4 g
食塩	3.6 g	4.0 g	4.1 g	5.0 g	3.7 g	4.0 g	4.0 g
夕 食	麦ご飯 鶏と五目野菜炒めor豚の味噌焼 キムチ煮込み チーズサラダ 清まし汁(麩・たまねぎ)	麦ご飯 親子煮or白身フィレソテー丼 里芋煮ころがし レタスサラダ 味噌汁(こんにゃく・わかめ) ヨーグルト	麦ご飯 豚肉のキャベツorチキンチャップ 南瓜ひき肉フライ キャベツのなめ茸和え コンソメスープ	麦ご飯 豚黒胡椒炒orチーズメンチ&トマトツミツミ 白菜のあっさり煮浸し 海藻サラダ和え 味噌汁(南瓜・まいたけ) ジョア	麦ご飯 鰯のタルタル焼きor鶏の味噌炒め 揚げ餃子 青菜のコチジャン和え 清まし汁(大根・しいたけ) ジョア	麦ご飯 ボークステーキ さつま芋のレモン煮 キャベツの中華あえ 清まし汁(チンゲン菜・人参)	麦ご飯 いわしフライ すき煮風 豆サラダ 味噌汁(卵・しめじ)
エネルギー	829 kcal	885 kcal	1068 kcal	1101 kcal	1002 kcal	1029 kcal	1025 kcal
蛋白質	30.8 g	30.2 g	27.2 g	33.9 g	39.0 g	33.5 g	32.3 g
脂質	24.7 g	18.4 g	43.1 g	42.8 g	28.1 g	29.3 g	36.1 g
炭水化物	126.7 g	153.2 g	148.7 g	153.1 g	152.6 g	163.1 g	149.3 g
食塩	2.9 g	3.7 g	3.7 g	3.7 g	3.6 g	3.4 g	3.1 g
エネルギー	2619 kcal	2661 kcal	2751 kcal	2864 kcal	2841 kcal	2841 kcal	2731 kcal
蛋白質	91.2 g	76.6 g	81.5 g	99.7 g	92.7 g	94.0 g	86.3 g
脂質	80.0 g	68.8 g	90.3 g	85.0 g	76.8 g	95.2 g	75.5 g
炭水化物	404.7 g	497.7 g	416.9 g	444.4 g	460.0 g	412.5 g	440.6 g
食塩	9.4 g	9.4 g	10.6 g	11.9 g	10.4 g	10.4 g	10.4 g



<ノロウイルスの予防対策をしましょう>

食中毒予防が必要なのは夏だけではなく、食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。「予防のための4つのポイント」は、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」です。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスに感染した者が調理する際に食品を汚染し、その汚染した食品を喫食する場合、またノロウイルスに汚染されている食品を加熱不十分の状態を食べるなど「経口感染」が主な原因となっていますが、**接触感染・飛沫感染・空気感染**でも感染するため、上記の4つのポイントがとても重要になります。食堂では、ノロウイルスをはじめ、食中毒予防のために様々なルールがあります。食品の加熱確認はもちろん、従業員や同居者の体調についても報告を行い、持ち込まないことを大前提として業務にあたっています。

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために**食器や環境などの消毒を徹底**すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要です。