

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

| 日付 | 令和08年01月26日(月) | 令和08年01月27日(火) | 令和08年01月28日(水) | 令和08年01月29日(木) | 令和08年01月30日(金) | 令和08年01月31日(土) | 令和08年02月01日(日) |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 納豆 ふりかけ | パン ハンバーグ サラダ スムージー(パイン) ふりかけ | 麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) 味付のり ふりかけ | 麦ご飯 鯖の照焼き わかめサラダ(もやし) 味噌汁(こんにゃく・揚げ) 納豆 ふりかけ | パンケーキ ミートオムレツ 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(キャベツ・えのき) 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(揚げ・玉ねぎ) ふりかけ 牛乳 |
| エネルギー | 719 kcal | 807 kcal | 735 kcal | 728 kcal | 806 kcal | 649 kcal | 782 kcal |
| 蛋白質 | 22.8 g | 20.6 g | 21.7 g | 30.0 g | 19.6 g | 18.8 g | 24.3 g |
| 脂質 | 14.9 g | 14.2 g | 20.6 g | 20.9 g | 13.4 g | 11.6 g | 20.4 g |
| 炭水化物 | 129.4 g | 153.7 g | 120.4 g | 111.1 g | 159.2 g | 122.7 g | 130.7 g |
| 食塩 | 3.1 g | 2.4 g | 2.7 g | 2.7 g | 2.6 g | 3.3 g | 3.3 g |
| 昼食 | 三色丼or白身魚の磯天ぶら ビーフソテー キャベツおかか和え おしるこ | 半ライス(ゆかり) かきあげそば 鶏と大根のコチジャン煮 バナナ1/2 ヤクルト | 炊き込みご飯 メバルのおろし煮orビリ辛焼鳥 さつま芋天ぶら マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・麺) | 半ライス(白) 温辛味噌タンメン ピッグ肉だんご フルーチェ | 麦ご飯 棒々鶏or好みカツ丼 白菜とハムソテー 野菜とわかめの柚子風味和え のっべい汁 ジョア | 麦ご飯 かに玉中華あん 肉じゃが チョレギ風サラダ 中華スープ ヨーグルト | 麦ご飯 肉団子チリソースがけ ブロッコリーとハムソテー 春雨の中華あえ 味噌汁(もやし・しめじ) |
| エネルギー | 967 kcal | 1064 kcal | 1025 kcal | 1032 kcal | 1006 kcal | 1041 kcal | 982 kcal |
| 蛋白質 | 38.8 g | 29.2 g | 35.9 g | 37.8 g | 52.9 g | 27.2 g | 32.6 g |
| 脂質 | 20.0 g | 26.9 g | 26.3 g | 32.8 g | 20.3 g | 34.3 g | 25.4 g |
| 炭水化物 | 161.0 g | 180.1 g | 167.0 g | 155.0 g | 157.7 g | 159.7 g | 159.5 g |
| 食塩 | 4.2 g | 4.6 g | 4.2 g | 4.5 g | 4.0 g | 4.6 g | 5.0 g |
| 夕食 | 麦ご飯 鶏の生姜焼or厚揚げと豚の味噌炒めんこんチップス ツナサラダ 中華スープ ヨーグルト | 麦ご飯 鮭フライor豚焼肉丼 大豆のトマト煮 青菜のごま和え 味噌汁(卵・白菜) | ポークカレーorハヤシライス 牛肉コロッケ エッグサラダ 牛乳 | 麦ご飯 豚キレーゴマ炒or鶏の塩唐揚げ 南瓜のそぼろあん 山菜と切干大根ナムル かきたま汁 ヨーグルト | 麦ご飯 鰯の南蛮漬けor照焼豆腐ハンバーグ ペペロンチーノ風スパシーテー ^{ごぼうと4種豆のサラダ} 味噌汁(大根・麺) | 麦ご飯 豚肉のブルコギ風炒め なすの煮浸し 大根のキムチ和え 味噌汁(豆腐・わかめ) | 麦ご飯 鰯の唐揚げ 大根の肉味噌かけ りんご 清まし汁(キャベツ・蒲鉾) |
| エネルギー | 1136 kcal | 1177 kcal | 1179 kcal | 1125 kcal | 1118 kcal | 1020 kcal | 837 kcal |
| 蛋白質 | 39.2 g | 43.2 g | 29.7 g | 34.8 g | 33.5 g | 30.2 g | 29.0 g |
| 脂質 | 41.6 g | 41.3 g | 44.9 g | 43.8 g | 44.0 g | 43.5 g | 19.0 g |
| 炭水化物 | 155.5 g | 158.7 g | 178.2 g | 155.5 g | 153.2 g | 132.6 g | 142.0 g |
| 食塩 | 3.2 g | 5.2 g | 4.4 g | 3.7 g | 3.8 g | 3.6 g | 3.2 g |
| エネルギー | 2822 kcal | 3048 kcal | 2939 kcal | 2885 kcal | 2930 kcal | 2710 kcal | 2601 kcal |
| 蛋白質 | 100.8 g | 93.0 g | 87.3 g | 102.6 g | 106.0 g | 76.2 g | 85.9 g |
| 脂質 | 76.5 g | 82.4 g | 91.8 g | 97.5 g | 77.7 g | 89.4 g | 64.8 g |
| 炭水化物 | 445.9 g | 492.5 g | 465.6 g | 421.6 g | 470.1 g | 415.0 g | 432.2 g |
| 食塩 | 10.5 g | 12.2 g | 11.3 g | 10.9 g | 10.4 g | 11.5 g | 11.5 g |



<朝食をしっかり食べよう>

みなさんは毎日しっかりと朝食を摂っていますか? 最近では当たり前のように朝食を食べない人が増えてきているそうです。どうして朝食を摂った方がよいのか、その理由を探りたいと思います。

脳が利用できるエネルギー源はブドウ糖だけ!

眠っている間にも脳は休まずに働いていますが、そのエネルギー源はブドウ糖、すなわち炭水化物からしか供給されません。食事からのブドウ糖を使用できるのは約8時間なので、朝起きた時点で既に、夕食から摂取したブドウ糖は全て使われてしまいます。朝食を抜く習慣のある人は、ブドウ糖が慢性的に不足している可能性があります。体は飢餓状態と認識されます。脳に送るブドウ糖が少なくなってきたときは、肝臓が血液中のアミノ酸(タンパク質)からグルコース(ブドウ糖)を作り出し、脳に栄養を送る糖新生という仕組みが働きます。しかしこの状態が長く続くと血中のアミノ酸が減ってしまい、筋肉にあるタンパク質を分解して血中にアミノ酸を放出し糖新生を行いうため、筋肉量が減ってしまいます。筋肉量が減ると基礎代謝が低下し、脂肪を燃焼しづらくなるため太りやすい体となってしまいます。中にはダイエットを理由に朝食を摂らないという人もいるかもしれません、その結果、実は自分で太りやすい体質を作ってしまったのです。授業に集中できない、イライラしてしまう、体温が下がる、便秘になるなどの症状がある方は、朝食を抜いているためかもしれません。

元気に過ごすためにも朝食は欠かせないものです。寒いですが、少しだけ早起きをして、毎日しっかりと朝食を摂取できるような食習慣を身に付けられるように心がけましょう。