

# WEEKLY MENU

【沼津工業高等専門学校学生寮】

| 日付    | 令和08年02月16日(月)  | 令和08年02月17日(火)  | 令和08年02月18日(水)  | 令和08年02月19日(木)  | 令和08年02月20日(金)  | 令和08年02月21日(土)  | 令和08年02月22日(日)  |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食    | 麦ご飯<br>鶏つくねハンバーグ<br>サラダ<br>味噌汁(もやし・小松菜)<br>納豆<br>ふりかけ     | パン<br>ハム<br>サラダ<br>ホットココア<br>ジャムマーガリン<br>ふりかけ                                     | 麦ご飯<br>ポテトチキンロール<br>サラダ<br>味噌汁(卵・みつば)<br>味付のり<br>ふりかけ   | 麦ご飯<br>道産野菜ふっくら寄せ<br>わかめサラダ(もやし)<br>味噌汁(さといも・青ねぎ)<br>納豆<br>ふりかけ     | パン<br>ウィンナー<br>サラダ<br>パンブキンスープ<br>ケチャップ & マスタード<br>ふりかけ | 麦ご飯<br>厚焼卵<br>サラダ<br>味噌汁(麩・わかめ)<br>漬物<br>ふりかけ           | 麦ご飯<br>ミートボール<br>サラダ<br>味噌汁(なめこ・揚げ)   |
| エネルギー | 700 kcal  | 1006 kcal   | 671 kcal  | 700 kcal  | 851 kcal  | 625 kcal  | 714 kcal  |
| 蛋白質   | 22.9 g  | 27.8 g  | 18.0 g  | 22.3 g  | 20.6 g  | 16.9 g  | 19.8 g  |
| 脂質    | 14.4 g  | 26.5 g  | 11.7 g  | 15.1 g  | 23.4 g  | 11.7 g  | 15.8 g  |
| 炭水化物  | 124.2 g   | 173.5 g   | 127.8 g   | 122.5 g   | 145.0 g   | 116.4 g   | 126.7 g   |
| 食塩    | 2.9 g   | 2.4 g   | 2.9 g   | 3.2 g   | 2.5 g   | 2.8 g   | 2.8 g   |
| 昼食    | 麦ご飯<br>豚カツor鶏の豆板醤焼<br>焼きそば<br>フルーツ<br>コンソメスープ             |  | 半ライス<br>黒芝麻坦々麺<br>揚げ餃子<br>キャベツの中華和え<br>ヨーグルト<br> | たけのご飯<br>糖のタンドリー風orチキンソテー<br>おでん風<br>ベーコンサラダ<br>味噌汁(白菜・こんにゃく)<br>牛乳 | 半ライス(味噌飯)<br>スパゲティー(ミート)<br>メンチカツ<br>デザート<br>ジョア        | 麦ご飯<br>赤魚の煮付け<br>肉豆腐<br>サラダ<br>味噌汁(もやし・青ねぎ)<br>ヨーグルト    |  |
| エネルギー | 988 kcal  | 1497 kcal   | 1181 kcal   | 1034 kcal   | 1224 kcal   | 924 kcal  |   |
| 蛋白質   | 28.8 g  | 49.0 g  | 40.2 g  | 41.5 g  | 45.9 g  | 38.8 g  |   |
| 脂質    | 30.3 g  | 56.4 g  | 40.6 g  | 37.7 g  | 33.6 g  | 24.4 g  |   |
| 炭水化物  | 153.6 g   | 194.8 g   | 169.8 g   | 139.3 g   | 195.3 g   | 141.2 g   |   |
| 食塩    | 2.9 g   | 5.9 g   | 7.8 g   | 6.1 g   | 3.9 g   | 4.0 g   |   |
| 夕食    | 麦ご飯<br>油淋魚or回鍋肉丼<br>高野豆腐煮<br>大根サラダ<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)<br>牛乳 | 麦ご飯<br>豚皿orさばの照焼<br>ふかしいも<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(揚げ・わかめ)<br>ジョア                        | 麦ご飯<br>黒ハバネソライor豚の味噌炒め丼<br>白菜のコンソメ煮<br>豆腐サラダ<br>清まし汁(大根・しいたけ)   | 麦ご飯<br>ニラ玉or鶏のキムチ丼<br>ごぼうチップス<br>春雨サラダ<br>中華スープ                     | 麦ご飯<br>さばの味噌煮<br>青菜の卵とじ<br>サラダ<br>清まし汁(豆腐・水菜)           | 麦ご飯<br>トンテキ<br>こんにゃく金平<br>キャベツのラー油和え<br>清まし汁(ほうれん草・えのき) |  |
| エネルギー | 1022 kcal   | 1179 kcal   | 816 kcal  | 1092 kcal   | 875 kcal  | 934 kcal  |   |
| 蛋白質   | 36.8 g  | 37.3 g  | 23.7 g  | 30.3 g  | 37.9 g  | 36.8 g  |   |
| 脂質    | 35.6 g  | 34.1 g  | 23.0 g  | 49.5 g  | 26.7 g  | 34.1 g  |   |
| 炭水化物  | 146.0 g   | 187.2 g   | 134.8 g   | 138.6 g   | 128.1 g   | 124.9 g   |   |
| 食塩    | 4.3 g   | 2.9 g   | 3.3 g   | 3.8 g   | 3.6 g   | 3.4 g   |   |
| エネルギー | 2710 kcal   | 3682 kcal   | 2668 kcal   | 2826 kcal   | 2950 kcal   | 2483 kcal   |   |
| 蛋白質   | 88.5 g  | 114.1 g   | 81.9 g  | 94.1 g  | 104.4 g   | 92.5 g  |   |
| 脂質    | 80.3 g  | 117.0 g   | 75.3 g  | 102.3 g   | 83.7 g  | 70.2 g  |   |
| 炭水化物  | 423.8 g   | 555.5 g   | 432.4 g   | 400.4 g   | 468.4 g   | 382.5 g   |   |
| 食塩    | 10.1 g  | 11.2 g  | 14.0 g  | 13.1 g  | 10.0 g  | 10.2 g  |   |

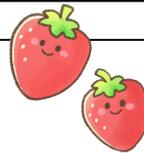
今年度最後の献立となりました。

今年度も喫食いただきまして、ありがとうございました。

食材費が高騰している中でのメニュー作りは難しい部分もありましたが、皆さんにご協力いただき無事に提供することができ、従業員一同感謝しております。

これから下宿をして自炊をする皆さん、新生活の忙しさと食事がおろそかになってしまうのはよくありません。

日ごろ食べている物や、食生活によって健康は左右されます。主食をきちんと食べて、肉や魚、野菜もたっぷり食べ、いろんなおかずを組み合わせることも大切です。バランスのよい食生活できること、応援しております。



© dsk