

# 29年 11月 20日(月) ~ 11月 24日(金) 駒込カフェテリア 献立表

★法令で規定するアレルギー物質(卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生)を使用した献立です。これらの物質に対する感受性は個人差があり、微量でも発症することがありますので、アレルギー症状が出る方は専門医にご相談の上、ご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。  
駒込カフェテリア

ノロウィルスの流行の時期となりました。体調管理にはいつも以上に気をつけ、トイレの後、食事前、帰宅後など常に意識をして手洗いをお願いいたします。自分自身の健康管理をしっかりとすることが事故防止につながります。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

	AB(小鉢①~③から1つ)・・・¥430 CD(小鉢①~③から2つ)・・・¥510		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
			1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
20日 (月)	主菜A	★チキン南蛮	0.4	2.2	0.3	5.3	8.2	0.0	1.8	0.2	4.5	6.5
			(エネルギー)	659 kcal		(蛋白質)	27.0g	(エネルギー)	521 kcal		(蛋白質)	24.7g
	主菜B	めばるの煮つけ	(塩分)		2.7 g	(脂質)	25.0g	(塩分)		2.8 g	(脂質)	8.6g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	大根と絹さやの味噌汁	(エネルギー)	26 kcal		(蛋白質)	2.8g	(エネルギー)	92 kcal		(蛋白質)	6.0g
			(塩分)	0.5 g		(脂質)	0.4g	(塩分)	0.7 g		(脂質)	5.8g
小鉢	① 青菜としめじのおかか和え		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★豆腐チャンプルー		★ ノーマルうどん					(エネルギー)	168 kcal		(蛋白質)	1.3g
	③ 大学芋		★ 味噌煮込みうどん					(塩分)	0.2 g		(脂質)	3.6g
21日 (火)	主菜A	★豚肉の香草パン粉焼	0.1	2.3	0.2	4.7	7.3	0.0	2.5	0.4	5.6	8.5
			(エネルギー)	586 kcal		(蛋白質)	24.3g	(エネルギー)	682 kcal		(蛋白質)	27.2g
	主菜B	さばの和風マリネ	(塩分)		2.8 g	(脂質)	22.3g	(塩分)		2.3 g	(脂質)	26.2g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー)	32 kcal		(蛋白質)	1.9g	(エネルギー)	88 kcal		(蛋白質)	3.8g
			(塩分)	0.6 g		(脂質)	1.2g	(塩分)	0.9 g		(脂質)	3.2g
小鉢	① 青菜と油揚げの煮浸し		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★シーフード卵の花		★ ノーマルうどん					(エネルギー)	66 kcal		(蛋白質)	3.3g
	③ ★白菜のクリーム煮		★ チキンクリームスパ					(塩分)	0.7 g		(脂質)	3.6g
22日 (水)	主菜A	★ビーフストロガノフ&フルーツ	0.0	1.6	1.0	5.4	8.0	0.0	1.8	0.7	4.3	6.8
			(エネルギー)	639 kcal		(蛋白質)	23.0g	(エネルギー)	545 kcal		(蛋白質)	22.8g
	主菜B	鮭の柚子胡椒味噌焼	(塩分)		3.1 g	(脂質)	20.0g	(塩分)		2.6 g	(脂質)	11.9g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	白菜とわかめの味噌汁	(エネルギー)	135 kcal		(蛋白質)	4.3g	(エネルギー)	77 kcal		(蛋白質)	3.4g
			(塩分)	0.8 g		(脂質)	10.9g	(塩分)	0.6 g		(脂質)	4.3g
小鉢	① ★10品目のごまマヨサラダ		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② 青菜の白和え		★ ノーマルうどん					(エネルギー)	49 kcal		(蛋白質)	2.3g
	③ 大根と竹輪の煮物		★ スタミナラーメン					(塩分)	0.8 g		(脂質)	0.4g
23日 (木)	主菜A	チキンソテーマトソース ご飯(胚芽米・葉酸米) 味噌汁	0.0	2.8	1.0	4.2	8.0	短期大学部授業対応のため営業いたしますが、1定食です。				
			(エネルギー)	641 kcal		(蛋白質)	27.1g					
	小鉢	① 大根・水菜・ツナのサラダ(ドレ込)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢	② ★きゃべつとウィンナーのスープ煮	0.0	0.2	0.1	0.6	0.9	0.0	0.1	0.3	0.7	1.1
			(エネルギー)	68 kcal		(蛋白質)	4.3g	(エネルギー)	88 kcal		(蛋白質)	4.2g
			(塩分)	0.8 g		(脂質)	3.8g	(塩分)	1.0 g		(脂質)	5.8g
		★ きつねそば					夜の営業は6時30分までです					
		祝日の夜の営業は午後5時から6時30分までとさせていただきます。ご了承ください。										
24日 (金)	主菜A	★鶏そぼろ丼&フルーツ	1.0	1.4	0.5	4.4	7.3	0.8	1.0	0.3	4.3	6.4
			(エネルギー)	585 kcal		(蛋白質)	24.2g	(エネルギー)	512 kcal		(蛋白質)	29.0g
	主菜B	★たらとときのこの味噌チーズホイル焼き	(塩分)		2.4 g	(脂質)	17.1g	(塩分)		2.7 g	(脂質)	9.0g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	けんちん汁	(エネルギー)	111 kcal		(蛋白質)	3.3g	(エネルギー)	120 kcal		(蛋白質)	1.3g
			(塩分)	0.6 g		(脂質)	8.2g	(塩分)	0.1 g		(脂質)	2.8g
小鉢	① ★きゃべつのごまネーズ和え		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★さつま芋と柿の秋サラダ		★ ノーマルうどん					(エネルギー)	79 kcal		(蛋白質)	4.0g
	③ 豚キムチ		★ ちゃんぽん					(塩分)	0.9 g		(脂質)	5.0g