

# 30年 1月 22日(月) ~ 1月 26日(金) 献立表 香川ランチフェア開催!

★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

●25日(木)・26日(金)香川ランチフェアを実施します。女子栄養大学と香川県は平成25年に「食と健康に関する連携協定」を締結し、毎年香川県の食材を使用した香川ランチフェアを開催しています。今回の香川ランチは小鉢が2品付いて510円のみ販売となります。ご了承ください。アラカルトメニューにも香川県の食材が登場します! 「しっぽうどん」「オリーブ牛と香川県野菜のミートソーススパ」。香川の郷土料理「八杯(はちはい)」とは素朴な味のおつゆで、おろし生姜をのせて食べます。ぜひご賞味ください。  
ノロウィルス・インフルエンザの感染の流行の時期となりました。普段からの体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		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														
AB...¥430 CD...¥510		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計										
22日 (月)	主菜A	★鶏肉の衣揚げねぎソース					0.2	2.3	0.4	5.4	8.3	0.1	2.4	0.6	4.5	7.6					
	主菜B	★さばのパン粉焼トマトソース					(エネルギー) 660 kcal (蛋白質) 24.7g (塩分) 2.7 g (脂質) 21.8g					(エネルギー) 611 kcal (蛋白質) 27.7g (塩分) 2.7 g (脂質) 19.0g									
	汁	わかめと玉ねぎの味噌汁					(エネルギー) 22 kcal (蛋白質) 2.5g (塩分) 0.5 g (脂質) 0.2g					(エネルギー) 136 kcal (蛋白質) 2.8g (塩分) 0.5 g (脂質) 4.2g									
		ご飯(胚芽米・葉酸米)																			
	小鉢	①	青菜(春菊・せり)のおかか和え					アラカルトメニュー					副菜②の栄養バランス								
	②	里芋の揚げだしきのこおろしあん					★ ノーマルうどん					(エネルギー) 92 kcal (蛋白質) 6.0g									
	③	★豆腐チャンプル					★ かにかま豆腐あんかけラーメン					(塩分) 0.7 g (脂質) 5.8g									
23日 (火)	本日		今日は入学試験です																		
	主菜A	★手作りさつま揚げ酒粕入り味噌汁ごはん(胚芽米・葉酸米)					(エネルギー) 600 kcal (蛋白質) 26.5g (塩分) 2.1 g (脂質) 16.9g					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢	①	★野菜のアーモンド和え					(エネルギー) 60 kcal (蛋白質) 2.6g (塩分) 0.7 g (脂質) 2.7g					(エネルギー) 134 kcal (蛋白質) 4.6g (塩分) 0.9 g (脂質) 6.6g								
	②	じゃが芋と豚肉の千切り炒め					アラカルトメニュー					★ ノーマルうどん ★ ハヤシライス									
24日 (水)	主菜A	★手作り春巻					0.0	0.9	0.3	6.4	7.6	1.8	1.1	0.3	5.0	8.2					
	主菜B	★木の葉丼&カフェオレゼリー					(エネルギー) 606 kcal (蛋白質) 15.7g (塩分) 2.6 g (脂質) 16.8g					(エネルギー) 657 kcal (蛋白質) 28.3g (塩分) 3.4 g (脂質) 18.4g									
	汁	とろろ昆布の清汁					(エネルギー) 42 kcal (蛋白質) 2.1g (塩分) 0.5 g (脂質) 2.5g					(エネルギー) 85 kcal (蛋白質) 3.2g (塩分) 0.5 g (脂質) 3.2g									
		ご飯(胚芽米・葉酸米)																			
	小鉢	①	大豆もやしときゅうり・ザーサイの和え物					アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス								
	②	青菜と干し柿の白和え					★ ノーマルうどん					(エネルギー) 135 kcal (蛋白質) 6.0g									
	③	鶏じゃが					★ シーフードクリームスパ					(塩分) 0.7 g (脂質) 4.7g									
25日 (木)	C定食のみ		<ご注意> 香川ランチ1定食のみの販売です。 小鉢2種類つきまして510円です																		
		★さぬきコーチンと香川県野菜の豆乳クリームグラタン					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
		★レタスと卵の洋風スープ おいでまい(香川のお米)					(エネルギー) 93 kcal (蛋白質) 1.6g (塩分) 0.4 g (脂質) 5.5g					(エネルギー) 119 kcal (蛋白質) 6.1g (塩分) 0.8 g (脂質) 4.3g									
		①	★金時人参・レーズンのサラダ					アラカルト香川ランチメニュー(栄養価→)					(エネルギー) 457 kcal (蛋白質) 14.6g								
	②	★オリーブ豚のポークビーンズ					★ しっぽうどん(生うどん使用)					(塩分) 5.4 g (脂質) 11.7g									
26日 (金)	C定食のみ		<ご注意> 香川ランチ1定食のみの販売です。 小鉢2種類つきまして510円です																		
		★さぬき鯖飯 八杯(香川の郷土料理おすいもの)					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
		★金時人参ミニケーキ					(エネルギー) 106 kcal (蛋白質) 6.8g (塩分) 0.8 g (脂質) 5.7g					(エネルギー) 127 kcal (蛋白質) 5.5g (塩分) 0.7 g (脂質) 9.2g									
		①	★まんぼとコーチンと菜花のごまネーズ和え					アラカルト香川ランチメニュー(栄養価→)					(エネルギー) 568 kcal (蛋白質) 21.2g								
	②	オリーブ牛の肉豆腐					★ オリーブ牛と香川野菜のミートソース					(塩分) 5.3 g (脂質) 10.2g									