

29年 9月 18日(月) ~ 9月 23日(金) 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

専門学校はすでにはじまっていますが、今週から短期大学部・大学二部の授業が開始となります。カフェテリアの食事を食べて一生懸命勉強してください。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。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。今週の夜の営業は19日は午後5時から午後6時30分まで、21日(木)からは19時50分までの営業です。なお、20日(水)は大学二部の追試がないため夜の営業はお休みいたします。

		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	
18日(月)	敬老の日											
		(エネルギー) kcal (蛋白質)					(エネルギー) kcal (蛋白質)					
		(塩分) g (脂質)					(塩分) g (脂質)					
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
		(エネルギー) kcal (蛋白質)					(エネルギー) kcal (蛋白質)					
		(塩分) g (脂質)					(塩分) g (脂質)					
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
		★					(エネルギー) kcal (蛋白質)					
		★					(塩分) g (脂質)					
19日(火)	主菜A	ホイコーロー	0.0	2.2	0.9	4.4	7.5	0.0	0.7	0.9	5.1	6.7
			(エネルギー) 603 kcal (蛋白質) 23.0g					(エネルギー) 533 kcal (蛋白質) 21.2g				
	主菜B	さわらの揚げおろし煮	(塩分) 2.7 g (脂質) 18.6g					(塩分) 2.4 g (脂質) 10.4g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	(エネルギー) 83 kcal (蛋白質) 4.8g					(エネルギー) 70 kcal (蛋白質) 1.9g				
			(塩分) 0.5 g (脂質) 5.4g					(塩分) 0.7 g (脂質) 1.3g				
小鉢			アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	①	★青菜と鶏肉の粒マスタマヨ和え	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 80 kcal (蛋白質) 6.1g				
	②	★五目金平	★ 柚子たらこところろそば					(塩分) 0.7 g (脂質) 3.4g				
	③	★絹さやと竹輪の卵とじ										
20日(水)	主菜A	鶏肉のゆず胡椒味噌焼	0.0	2.3	0.9	4.3	7.5	0.0	2.5	0.4	5.5	8.4
			(エネルギー) 602 kcal (蛋白質) 24.2g					(エネルギー) 673 kcal (蛋白質) 25.4g				
	主菜B	さばの和風マリネ	(塩分) 2.8 g (脂質) 15.8g					(塩分) 2.2 g (脂質) 25.9g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	白菜と絹さやの味噌汁	(エネルギー) 32 kcal (蛋白質) 1.9g					(エネルギー) 110 kcal (蛋白質) 3.3g				
			(塩分) 0.5 g (脂質) 1.2g					(塩分) 0.4 g (脂質) 8.1g				
小鉢			アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	①	★青菜と油揚げの煮びたし	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 43 kcal (蛋白質) 3.1g				
	②	★きゃべつとツナのマヨネーズ和え	★ デミハンバーグスパ					(塩分) 0.5 g (脂質) 2.9g				
	③	★いろいろきのこのソテー										
21日(木)	主菜A	★チリコンカンライス&カフェオレゼリー	0.4	2.8	0.6	5.5	9.3	0.0	1.0	0.4	5.5	6.9
			(エネルギー) 740 kcal (蛋白質) 30.9g					(エネルギー) 551 kcal (蛋白質) 25.3g				
	主菜B	魚の唐揚げ野菜甘酢あんかけ	(塩分) 2.9 g (脂質) 22.0g					(塩分) 2.9 g (脂質) 11.4g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	玉ねぎとわかめの味噌汁	(エネルギー) 63 kcal (蛋白質) 2.2g					(エネルギー) 48 kcal (蛋白質) 2.1g				
			(塩分) 0.6 g (脂質) 4.8g					(塩分) 0.8 g (脂質) 0.3g				
小鉢			アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	①	★シーザーサラダ	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 107 kcal (蛋白質) 0.5g				
	②	★大根と竹輪の煮物	★ 麻辣うどん					(塩分) 1.3 g (脂質) 1.8g				
	③	★さつま芋とりんごの重ね煮										
<p style="text-align: center;"><デザートDAY>★ カフェオレゼリーは単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい</p>												
22日(金)	主菜A	★味噌かつ	0.1	2.2	0.4	5.5	8.2	0.0	1.8	0.7	4.2	6.7
			(エネルギー) 658 kcal (蛋白質) 23.6g					(エネルギー) 533 kcal (蛋白質) 24.6g				
	主菜B	さわらの梅肉焼	(塩分) 2.4 g (脂質) 22.8g					(塩分) 2.3 g (脂質) 10.2g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	ごぼうと人参の味噌汁	(エネルギー) 42 kcal (蛋白質) 3.0g					(エネルギー) 74 kcal (蛋白質) 3.4g				
			(塩分) 0.7 g (脂質) 1.8g					(塩分) 1.0 g (脂質) 1.3g				
小鉢			アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	①	★なすともやしのおひたし	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 81 kcal (蛋白質) 4.1g				
	②	★タイ風春雨サラダ	★ ハヤシライス					(塩分) 1.0 g (脂質) 5.1g				
	③	★豚キムチ										