

30年 11月 12日(月) ~ 11月 16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

★★今週のデザートDAYは16日(金)「カaramelムース」ぜひご利用ください

●21日(水)・22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。香川ランチは小鉢が2品付いて510円のみでの販売となります。ご了承ください。ノロウイルス感染の流行の時期です、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。今週の夜の営業は午後5時から午後7時までです。



		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	
12 日 (月)	主菜A	★豚肉の生姜焼&ミニ春巻	0.0	1.9	0.5	5.6	7.9	0.0	1.7	0.5	4.6	6.8
		(エネルギー)	636 kcal		(蛋白質) 22.3g		(エネルギー)	540 kcal		(蛋白質) 21.8g		
	主菜B	黒むつの西京味噌焼き	(食塩相当量) 2.6 g		(脂質) 20.4g		(食塩相当量) 2.8 g		(脂質) 12.1g			
	汁	えのきとわかめの味噌汁	(エネルギー) 95 kcal		(蛋白質) 5.0g		(エネルギー) 58 kcal		(蛋白質) 0.8g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量) 0.5 g		(脂質) 5.8g		(食塩相当量) 0.5 g		(脂質) 2.5g			
	小鉢	① 野菜と厚揚げの胡麻味噌和え ② 人参・セロリ・しらたきのきんぴら ③ ★絹さやと竹輪の卵とじ	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ ハヤシライス					副菜②の栄養バランス (エネルギー) 99 kcal (蛋白質) 7.2g (食塩相当量) 0.8 g (脂質) 4.4g				
13 日 (火)	主菜A	★鶏肉のカシューナッツ炒め	0.4	2.0	0.8	5.8	9.0	0.4	2.5	0.6	4.4	7.9
		(エネルギー)	723 kcal		(蛋白質) 28.0g		(エネルギー)	633 kcal		(蛋白質) 28.7g		
	主菜B	さばの味噌煮	(食塩相当量) 2.6 g		(脂質) 26.7g		(食塩相当量) 2.7 g		(脂質) 18.3g			
	汁	★中華コンスープ	(エネルギー) 49 kcal		(蛋白質) 2.5g		(エネルギー) 57 kcal		(蛋白質) 4.0g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量) 0.8 g		(脂質) 0.7g		(食塩相当量) 0.6 g		(脂質) 3.1g			
	小鉢	① 大根と鶏肉の中華風なます ② 青菜のきのこ和え ③ さつま芋とりんごの重ね煮	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 山菜おろしそば					副菜③の栄養バランス (エネルギー) 104 kcal (蛋白質) 0.5g (食塩相当量) 0.0 g (脂質) 1.8g				
14 日 (水)	主菜A	鶏肉の塩麴焼香味野菜	0.0	2.6	0.9	4.3	7.8	0.0	0.8	0.3	5.8	6.9
		(エネルギー)	620 kcal		(蛋白質) 25.8g		(エネルギー)	549 kcal		(蛋白質) 22.8g		
	主菜B	★白身魚の唐揚げリマヨソース	(食塩相当量) 2.9 g		(脂質) 16.8g		(食塩相当量) 2.0 g		(脂質) 16.1g			
	汁	もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー) 78 kcal		(蛋白質) 3.4g		(エネルギー) 50 kcal		(蛋白質) 4.6g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量) 1.1 g		(脂質) 1.3g		(食塩相当量) 0.6 g		(脂質) 0.5g			
	小鉢	① ★タイ風春雨サラダ ② 野菜とイカの酢味噌和え ③ 大根とさつま揚げの煮物	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ とんこつラーメン					副菜③の栄養バランス (エネルギー) 56 kcal (蛋白質) 2.6g (食塩相当量) 0.9 g (脂質) 0.7g				
15 日 (木)	主菜A	★和風なドライカレー&果物	0.0	1.9	1.1	4.9	7.9	0.0	0.8	0.5	5.5	6.8
		(エネルギー)	628 kcal		(蛋白質) 21.9g		(エネルギー)	513 kcal		(蛋白質) 22.8g		
	主菜B	★白身魚のきのこマヨ焼	(食塩相当量) 3.0 g		(脂質) 19.3g		(食塩相当量) 2.2 g		(脂質) 13.8g			
	汁	きゃべつとえのきの味噌汁	(エネルギー) 140 kcal		(蛋白質) 3.4g		(エネルギー) 108 kcal		(蛋白質) 1.3g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量) 0.6 g		(脂質) 7.1g		(食塩相当量) 0.4 g		(脂質) 7.1g			
	小鉢	① ★ドイツ風ポテトサラダ ② なすの揚げだし ③ 筑前煮	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ ボンゴレピアンコ					副菜③の栄養バランス (エネルギー) 83 kcal (蛋白質) 3.2g (食塩相当量) 0.8 g (脂質) 1.3g				
16 日 (金)	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.3	1.8	4.2	8.6	0.3	1.4	1.7	5.6	9.0
		(エネルギー)	687 kcal		(蛋白質) 27.3g		(エネルギー)	723 kcal		(蛋白質) 28.1g		
	主菜B	★ししゃもの胡麻天&竹輪天	(食塩相当量) 2.2 g		(脂質) 20.4g		(食塩相当量) 2.1 g		(脂質) 19.6g			
	汁	ごぼうと里芋の味噌汁	(エネルギー) 28 kcal		(蛋白質) 0.8g		(エネルギー) 71 kcal		(蛋白質) 4.1g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量) 0.7 g		(脂質) 0.1g		(食塩相当量) 0.9 g		(脂質) 4.0g			
	小鉢	① トマトとわかめの酢の物 ② ★豚キムチ ③ ★豆腐のかにかま・ちんげん菜のあんかけ	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 担々麺					副菜③の栄養バランス (エネルギー) 62 kcal (蛋白質) 3.9g (食塩相当量) 0.7 g (脂質) 2.6g				
デザートDAY	カaramelムース	100円デザートの食券を					お買い求め下さい					

カフェテリアの食事は3食の中の1食。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。