

30年 4月 16日(月) ~ 4月 20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

今週はイベントもりだくさん!! 16日は「十六穀米」の日として、「雑穀米フェア」開催です。はくばく様から提供いただいた「雑穀米」入り胚芽米ご飯をお召し上がりください。栄養価は胚芽米で計算していますが、十六穀米ご飯の栄養価はホワイトボードに掲示します。今週も「入学おめでとう! デザートフェア」を開催! 第四弾「いちごムース」、第五弾「ガトーショコラ」が登場します。数量限定ですので売り切れの際はご容赦ください。新しくできたお友達とお話しながらデザートはいかがでしょう? 食事前は必ず手を洗いましょう。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。夜の営業は今年度より午後5時から7時までとなります。

		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	
16日 (月)	主菜A	★豚肉の生姜焼&コロッケ	0.0	1.9	0.5	5.8	8.2	0.0	1.8	0.7	5.2	7.7
		(エネルギー)	657 kcal (蛋白質) 22.7g				(エネルギー)	617 kcal (蛋白質) 25.2g				
	主菜B	さわらの唐揚げ南部たれ	(食塩相当量)	2.5 g (脂質) 21.1g				(食塩相当量)	2.3 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				
	汁	白菜としめじの味噌汁	(エネルギー)	52 kcal (蛋白質) 5.2g				(エネルギー)	67 kcal (蛋白質) 3.3g			
		十六穀米ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)	0.6 g (脂質) 0.5g				(食塩相当量)	0.7 g (脂質) 3.8g			
	小鉢	① イカと野菜の酢味噌がけ ② ★白菜のクリーム煮 ③ トマト肉じゃが	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	★ ノーマルうどん(300円) ★ 和風なドライカレー&十六穀米ご飯	(エネルギー)	141 kcal (蛋白質) 5.1g				(エネルギー)	141 kcal (蛋白質) 5.1g				
	(食塩相当量)	0.8 g (脂質) 3.4g				(食塩相当量)	0.8 g (脂質) 3.4g					
	入学おめでとう! デザートフェア	手作り特製!! いちごムース					100円デザートの食券をお買い求め下さい					
17日 (火)	主菜A	揚げ出し豆腐おろしねぎソース	0.0	1.5	0.8	6.2	8.5	0.6	1.5	0.4	5.3	7.8
		(エネルギー)	683 kcal (蛋白質) 20.5g				(エネルギー)	623 kcal (蛋白質) 22.6g				
	主菜B	★白身魚のタルタルチーズ焼	(食塩相当量)	2.7 g (脂質) 22.3g				(食塩相当量)	2.4 g (脂質) 26.3g			
		副菜①の栄養バランス						副菜②の栄養バランス				
	汁	きゃべつと絹さやの味噌汁	(エネルギー)	55 kcal (蛋白質) 2.8g				(エネルギー)	92 kcal (蛋白質) 0.9g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)	0.7 g (脂質) 2.5g				(食塩相当量)	0.4 g (脂質) 5.1g			
	小鉢	① 青菜とひじきの胡麻和え ② ★人参・レーズン・ピーナッツサラダ ③ 豚キムチ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	★ ノーマルうどん(300円) ★ シーフードクリームスパ	(エネルギー)	77 kcal (蛋白質) 3.8g				(エネルギー)	77 kcal (蛋白質) 3.8g				
	(食塩相当量)	0.8 g (脂質) 5.0g				(食塩相当量)	0.8 g (脂質) 5.0g					
	入学おめでとう! デザートフェア	手作り特製!! ガトーショコラ					100円デザートの食券をお買い求め下さい					
18日 (水)	主菜A	★チキンソテーデミソース	0.4	2.3	0.5	4.7	7.9	0.4	1.9	0.4	4.5	7.2
		(エネルギー)	628 kcal (蛋白質) 27.4g				(エネルギー)	574 kcal (蛋白質) 23.0g				
	主菜B	★野菜のうま煮	(食塩相当量)	2.1 g (脂質) 22.9g				(食塩相当量)	2.4 g (脂質) 19.2g			
		副菜①の栄養バランス						副菜②の栄養バランス				
	汁	★卵とちんげん菜のスープ	(エネルギー)	123 kcal (蛋白質) 1.5g				(エネルギー)	55 kcal (蛋白質) 5.0g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)	0.4 g (脂質) 7.0g				(食塩相当量)	0.8 g (脂質) 2.3g			
	小鉢	① ★ポテトサラダ ② 野菜と鶏肉の華風和え ③ しらたきとごぼうの炒め煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	★ ノーマルうどん(300円) ★ ジャージャー麺	(エネルギー)	65 kcal (蛋白質) 1.7g				(エネルギー)	65 kcal (蛋白質) 1.7g				
	(食塩相当量)	0.7 g (脂質) 1.2g				(食塩相当量)	0.7 g (脂質) 1.2g					
19日 (木)	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.4	0.2	4.3	7.2	0.1	1.3	0.5	4.8	6.7
		(エネルギー)	579 kcal (蛋白質) 25.1g				(エネルギー)	533 kcal (蛋白質) 28.5g				
	主菜B	★白身魚のシーフードトマトソース	(食塩相当量)	2.5 g (脂質) 21.2g				(食塩相当量)	2.9 g (脂質) 10.0g			
		副菜①の栄養バランス						副菜②の栄養バランス				
	汁	青菜と油揚げの味噌汁	(エネルギー)	41 kcal (蛋白質) 1.0g				(エネルギー)	70 kcal (蛋白質) 1.9g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)	0.8 g (脂質) 2.9g				(食塩相当量)	0.7 g (脂質) 1.3g			
	小鉢	① いろいろ野菜とわかめのナムル ② 五目金平 ③ 大学芋	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	★ ノーマルうどん(300円) ★ カレーうどん	(エネルギー)	168 kcal (蛋白質) 1.3g				(エネルギー)	168 kcal (蛋白質) 1.3g				
	(食塩相当量)	0.2 g (脂質) 3.6g				(食塩相当量)	0.2 g (脂質) 3.6g					
20日 (金)	主菜A	★手作りハンバーグナポリタン風ソース	0.3	2.6	0.6	4.8	8.3	0.3	1.4	0.4	4.9	7.0
		(エネルギー)	664 kcal (蛋白質) 26.0g				(エネルギー)	563 kcal (蛋白質) 20.4g				
	主菜B	深川ごはん&豆乳ゼリー	(食塩相当量)	2.7 g (脂質) 22.8g				(食塩相当量)	2.5 g (脂質) 10.5g			
		副菜①の栄養バランス						副菜②の栄養バランス				
	汁	のっぺい汁	(エネルギー)	111 kcal (蛋白質) 3.3g				(エネルギー)	84 kcal (蛋白質) 4.1g			
		ACのみ: ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)	0.6 g (脂質) 8.2g				(食塩相当量)	0.6 g (脂質) 4.5g			
	小鉢	① ★ツナとキャベツのごまネーズ和え ② 青菜の白和え ③ 新じゃがと鶏肉の照り煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	★ ノーマルうどん(300円) ★ ちゃんぽん	(エネルギー)	147 kcal (蛋白質) 5.1g				(エネルギー)	147 kcal (蛋白質) 5.1g				
	(食塩相当量)	0.6 g (脂質) 5.4g				(食塩相当量)	0.6 g (脂質) 5.4g					