

29年 8月 21日(月) ~ 8月 25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

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。駒込カフェテリアは8月11日(金)~23日(水)の間夏期休暇をいただきます。ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願い申し上げます。8月・9月の営業予定表を入口に掲示・配布していますので、ご覧下さい。8月7日~25日(金)の間はACの2定食とさせていただきます。ご了承下さい。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。夜の営業は午後5時から午後6時30分までとなっております。

		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	
21日(月)	8/11(金)~23(水)までお休みさせていただきます	(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)					
22日(火)	8/11(金)~23(水)までお休みさせていただきます	(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)					
23日(水)	8/11(金)~23(水)までお休みさせていただきます	(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					★					
24日(木)	主菜A 麻婆豆腐 ごぼうとほうれん草の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米) 小鉢 ①もやしと鶏肉の華風和え ②★絹さやと竹輪の卵とじ 夜の営業は午後6時30分までです	0.0	2.6	0.4	4.4	7.4	昨年同時期のご利用状況から7日(月)~25日(金)まで定食はACの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。					
		(エネルギー) 591 kcal (蛋白質) 27.5g										(エネルギー) 27.5g
		(塩分) 3.1 g (脂質) 18.7g					(塩分) 18.7g					
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
		0.0	0.0	0.2	0.3	0.5	0.6	0.1	0.2	0.1	1.0	
(エネルギー) 40 kcal (蛋白質) 3.1g					(エネルギー) 3.1g	(エネルギー) 79 kcal (蛋白質) 5.7g						
(塩分) 0.7 g (脂質) 1.7g					(塩分) 1.7g	(塩分) 0.7 g (脂質) 3.3g						
		アラカルトメニュー					★ 冷やしきつねうどん					
25日(金)	主菜A ★豚肉の生姜焼&コロケ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米) 小鉢 ①白菜とじゃこのおかか和え ②高野豆腐の煮物 夜の営業は午後6時30分までです	0.0	1.9	0.8	5.9	8.6	昨年同時期のご利用状況から7日(月)~25日(金)まで定食はACの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。					
		(エネルギー) 690 kcal (蛋白質) 23.2g										(エネルギー) 23.2g
		(塩分) 2.7 g (脂質) 22.8g					(塩分) 22.8g					
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
		0.0	0.1	0.2	0.2	0.5	0.0	0.5	0.1	0.2	0.8	
(エネルギー) 40 kcal (蛋白質) 3.3g					(エネルギー) 3.3g	(エネルギー) 64 kcal (蛋白質) 4.7g						
(塩分) 0.7 g (脂質) 0.7g					(塩分) 0.7g	(塩分) 0.9 g (脂質) 2.8g						
		アラカルトメニュー					★ 冷やし中華					

29年 8月 28日(月) ~ 9月 1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

楽しい夏休みを過ごせましたか？ 休み中の生活のリズムが崩れた人もいでしょう、早寝早起き、カフェテリアの食事で普段の生活のリズムを取り戻しましょう。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。今週の夜の営業は午後5時から午後6時30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			
28日 (月)	主菜A	★ハンバーグトマトソース	0.0	0.0	0.9	7.1	8.0	0.0	2.8	0.5	4.8	8.1		
		(エネルギー)	642 kcal		(蛋白質)	23.8g		(エネルギー)	648 kcal		(蛋白質)	28.5g		
	主菜B	サバの味噌煮	(塩分)	3.4 g		(脂質)	17.5g		(塩分)	3.1 g		(脂質)	18.5g	
	汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	(エネルギー)	85 kcal		(蛋白質)	4.8g		(エネルギー)	28 kcal		(蛋白質)	3.0g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.2 g		(脂質)	6.2g		(塩分)	0.5 g		(脂質)	0.4g	
29日 (火)	主菜A	ゆで豚・ゆで野菜の香味もずくソース	0.3	1.4	0.6	4.1	6.4	0.3	0.9	0.7	5.2	7.1		
		(エネルギー)	508 kcal		(蛋白質)	23.5g		(エネルギー)	564 kcal		(蛋白質)	25.1g		
	主菜B	イカの辛味炒め	(塩分)	2.7 g		(脂質)	10.1g		(塩分)	2.4 g		(脂質)	21.6g	
	汁	★中華風コーンスープ	(エネルギー)	139 kcal		(蛋白質)	2.4g		(エネルギー)	40 kcal		(蛋白質)	4.2g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.4 g		(脂質)	9.8g		(塩分)	0.7 g		(脂質)	1.4g	
30日 (水)	主菜A	★親子丼&白玉ずんだ和え	1.1	1.5	0.8	5.3	8.7	0.0	0.8	0.4	5.2	6.4		
		(エネルギー)	696 kcal		(蛋白質)	3.0g		(エネルギー)	508 kcal		(蛋白質)	22.6g		
	主菜B	★ほきのきのこマヨネーズ焼	(塩分)	2.8 g		(脂質)	18.8g		(塩分)	2.1 g		(脂質)	12.6g	
	汁	キャベツと絹さやの味噌汁	(エネルギー)	32 kcal		(蛋白質)	1.9g		(エネルギー)	114 kcal		(蛋白質)	4.0g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.5 g		(脂質)	1.2g		(塩分)	0.4 g		(脂質)	7.1g	
31日 (木)	主菜A	★ドライカレー&果物	0.2	2.2	1.0	4.2	7.6	0.0	1.8	0.6	5.0	7.4		
		(エネルギー)	607 kcal		(蛋白質)	23.5g		(エネルギー)	589 kcal		(蛋白質)	22.6g		
	主菜B	鮭のマリネ	(塩分)	3.1 g		(脂質)	16.8g		(塩分)	2.0 g		(脂質)	20.9g	
	汁	白菜のスープ	(エネルギー)	56 kcal		(蛋白質)	2.8g		(エネルギー)	43 kcal		(蛋白質)	1.1g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.6 g		(脂質)	2.4g		(塩分)	0.7 g		(脂質)	0.2g	
1日 (金)	主菜A	鶏肉の韓国風焼ナムル添え	0.0	2.5	0.5	4.8	7.8	0.2	0.8	0.4	6.3	7.7		
		(エネルギー)	625 kcal		(蛋白質)	26.4g		(エネルギー)	615 kcal		(蛋白質)	25.5g		
	主菜B	★魚のフライタルタルソース	(塩分)	2.5 g		(脂質)	21.1g		(塩分)	2.4 g		(脂質)	19.0g	
	汁	大根とごぼうの味噌汁	(エネルギー)	32 kcal		(蛋白質)	1.6g		(エネルギー)	84 kcal		(蛋白質)	2.6g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.5 g		(脂質)	0.2g		(塩分)	0.8 g		(脂質)	2.2g	