

30年 4月 23日(月) ~ 4月 27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

今週から「入学おめでとう！デザートフェア」は「デザートDAY」と変更してこれからも開催いたします。今週は「カスタードプリン」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。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	
23日 (月)	主菜A	麻婆豆腐	0.0	2.5	0.3	4.4	7.2	0.0	1.4	0.4	4.3	6.1
			(エネルギー) 572 kcal		(蛋白質) 26.1g		(エネルギー) 484 kcal		(蛋白質) 24.6g			
	主菜B	めばるの煮付 (ごぼう・がんと煮・しし唐添え)	(食塩相当量) 2.9 g		(脂質) 17.7g		(食塩相当量) 2.7 g		(脂質) 7.0g			
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	大根と人参の味噌汁	(エネルギー) 51 kcal		(蛋白質) 4.3g		(エネルギー) 126 kcal		(蛋白質) 2.7g			
			(食塩相当量) 0.7 g		(脂質) 0.7g		(食塩相当量) 0.5 g		(脂質) 6.0g			
	小鉢	① 青菜と鶏肉の胡麻和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		② ★ドイツ風ポテトサラダ	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 81 kcal		(蛋白質) 5.8g		
		③ ★絹さやと竹輪の卵とじ	★ ボンゴレビアンコ					(食塩相当量) 0.7 g		(脂質) 3.3g		
24日 (火)	主菜A	★タンダリーチキン いろいろ野菜ピクルス添え	0.1	2.3	0.3	4.0	6.7	0.0	2.5	0.6	5.3	8.4
			(エネルギー) 534 kcal		(蛋白質) 23.8g		(エネルギー) 669 kcal		(蛋白質) 25.6g			
	主菜B	さばの揚げおろし煮	(食塩相当量) 2.2 g		(脂質) 15.7g		(食塩相当量) 2.5 g		(脂質) 25.0g			
			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) 85 kcal		(蛋白質) 4.8g		(エネルギー) 119 kcal		(蛋白質) 5.1g			
			(食塩相当量) 0.2 g		(脂質) 6.2g		(食塩相当量) 0.7 g		(脂質) 4.6g			
	小鉢	① ★卵とブロッコリーのサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		② 生揚げとれんこんの南蛮炒め煮	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 46 kcal		(蛋白質) 3.3g		
		③ ★いろいろきのこソテー	★ もやしそば					(食塩相当量) 0.5 g		(脂質) 3.1g		
		デザートDAY	手作り特製！！カスタードプリン					100円デザートの食券を お買い求め下さい				
25日 (水)	主菜A	★車麩入り牛丼&オレンジゼリー	0.0	2.6	0.5	5.3	8.4	0.0	2.0	0.5	5.1	7.6
			(エネルギー) 668 kcal		(蛋白質) 23.3g		(エネルギー) 604 kcal		(蛋白質) 23.6g			
	主菜B	鮭のカラフルマリネ	(食塩相当量) 2.6 g		(脂質) 19.4g		(食塩相当量) 2.2 g		(脂質) 22.3g			
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	豆腐となめこの味噌汁	(エネルギー) 39 kcal		(蛋白質) 3.9g		(エネルギー) 55 kcal		(蛋白質) 0.6g			
			(食塩相当量) 0.7 g		(脂質) 1.4g		(食塩相当量) 0.0 g		(脂質) 0.1g			
	小鉢	① 青菜とあさりの辛子和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		② りんごとキウイのみぞれ和え	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 116 kcal		(蛋白質) 4.0g		
		③ 揚げなすの肉みそがけ	★ 麻辣麺					(食塩相当量) 0.4 g		(脂質) 7.1g		
26日 (木)	主菜A	★イタリアン照焼ポーク	0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.3	1.4	0.1	5.7	7.5
			(エネルギー) 627 kcal		(蛋白質) 25.4g		(エネルギー) 601 kcal		(蛋白質) 25.2g			
	主菜B	★ししゃものごま天&竹輪天	(食塩相当量) 2.3 g		(脂質) 23.2g		(食塩相当量) 2.2 g		(脂質) 19.5g			
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	玉ねぎともやしの味噌汁	(エネルギー) 96 kcal		(蛋白質) 4.0g		(エネルギー) 117 kcal		(蛋白質) 4.6g			
			(食塩相当量) 0.5 g		(脂質) 7.3g		(食塩相当量) 0.8 g		(脂質) 5.4g			
	小鉢	① 大豆とひじきのツナサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		② 牛肉と春雨のソテー	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 129 kcal		(蛋白質) 4.6g		
		③ かぼちゃのそぼろあんかけ	★ ハヤシライス					(食塩相当量) 0.7 g		(脂質) 3.1g		
27日 (金)	主菜A	タッカルビ (鶏肉と野菜のコチュジャン味炒め)	0.0	1.3	0.9	4.7	6.9	0.0	0.8	0.4	5.0	6.2
			(エネルギー) 554 kcal		(蛋白質) 18.6g		(エネルギー) 497 kcal		(蛋白質) 23.3g			
	主菜B	★ホキのきのこマヨ焼	(食塩相当量) 2.8 g		(脂質) 12.3g		(食塩相当量) 2.0 g		(脂質) 13.3g			
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	わかめスープ	(エネルギー) 43 kcal		(蛋白質) 2.1g		(エネルギー) 77 kcal		(蛋白質) 1.5g			
			(食塩相当量) 0.5 g		(脂質) 2.6g		(食塩相当量) 0.6 g		(脂質) 1.4g			
	小鉢	① 大豆もやしとザーサイの和え物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		② ごぼうとはすのきんぴら	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 83 kcal		(蛋白質) 2.2g		
		③ ★切干大根とベーコンの煮物	★ すき焼き丼(汁付)					(食塩相当量) 0.6 g		(脂質) 3.1g		