

# 29年 10月 16日(月) ~ 10月 20日(金) 駒込カフェテリア 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。

★今週のおすすめメニュー★16日(月)[野菜と海老のうま煮丼]新メニューです。今週はデザートDAYが2回あります。「ほうじ茶ミルクプリン」「白玉フルーツ」食後にほっと一息デザートはいかがですか？10月に入るとノロウイルス感染の流行の時期となります。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。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。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分までです。

		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					
16日 (月)	主菜A	★野菜と海老のうま煮丼 & フルーツ					0.0	0.5	0.9	5.2	6.6	0.0	0.9	0.6	5.0	6.5
		(エネルギー) 524 kcal (蛋白質) 20.0g					(エネルギー) 517 kcal (蛋白質) 22.8g									
	主菜B	★ほきのきのこマヨネーズ焼					(塩分) 2.7 g (脂質) 8.0g	(塩分) 2.1 g (脂質) 13.0g								
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
	汁	里芋と大根の味噌汁					(エネルギー) 45 kcal (蛋白質) 4.0g	(エネルギー) 21 kcal (蛋白質) 2.2g								
		ご飯(胚芽米・葉酸米)					(塩分) 0.8 g (脂質) 1.7g	(塩分) 0.5 g (脂質) 0.2g								
小鉢	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス										
	①	野菜と鶏肉の華風あえ					★ ノーマルうどん									
	②	ほうれん草としめじのおかか和え					★ 柚子たらこつろろそば									
③	ごぼうとしらたきの炒め煮					(エネルギー) 64 kcal (蛋白質) 1.7g										
	(塩分) 0.7 g (脂質) 1.2g															
17日 (火)	主菜A	牛肉のプルコギ					0.3	2.8	0.6	4.8	8.5	0.3	1.8	0.3	4.2	6.6
		(エネルギー) 676 kcal (蛋白質) 23.4g					(エネルギー) 524 kcal (蛋白質) 26.4g									
	主菜B	さわらの梅肉焼					(塩分) 2.5 g (脂質) 27.3g	(塩分) 2.2 g (脂質) 13.4g								
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
	汁	★卵とわかめのスープ					(エネルギー) 52 kcal (蛋白質) 6.2g	(エネルギー) 108 kcal (蛋白質) 4.8g								
		ご飯(胚芽米・葉酸米)					(塩分) 0.5 g (脂質) 1.7g	(塩分) 0.8 g (脂質) 3.8g								
小鉢	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス										
	①	鶏肉ともやしのナムル					★ ノーマルうどん									
	②	★豆のトマト煮					★ 味噌バターコーンラーメン									
③	高野豆腐の煮物					(エネルギー) 68 kcal (蛋白質) 5.2g										
	(塩分) 0.9 g (脂質) 2.8g															
＜デザートDAY＞★「ほうじ茶ミルクプリン」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																
18日 (水)	主菜A	★チキンソテーカレークリームソース					0.3	2.3	0.6	4.5	7.7	0.0	2.5	0.5	4.9	7.7
		(エネルギー) 612 kcal (蛋白質) 26.0g					(エネルギー) 614 kcal (蛋白質) 25.7g									
	主菜B	さばの竜田揚おろしポン酢					(塩分) 2.3 g (脂質) 21.1g	(塩分) 2.9 g (脂質) 21.1g								
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
	汁	なすとしめじの味噌汁					(エネルギー) 76 kcal (蛋白質) 0.8g	(エネルギー) 30 kcal (蛋白質) 2.6g								
		ご飯(胚芽米・葉酸米)					(塩分) 0.5 g (脂質) 6.1g	(塩分) 0.6 g (脂質) 1.2g								
小鉢	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス										
	①	コールスローサラダ					★ ノーマルうどん									
	②	青菜の辛子和え					★ 麻辣うどん									
③	★絹さやと竹輪の卵とじ					(エネルギー) 80 kcal (蛋白質) 6.1g										
	(塩分) 0.7 g (脂質) 3.4g															
19日 (木)	主菜A	麻婆なす丼 & フルーツ白玉					0.0	0.9	0.8	6.8	8.5	0.8	0.9	0.4	4.0	6.1
		(エネルギー) 680 kcal (蛋白質) 18.0g					(エネルギー) 486 kcal (蛋白質) 30.0g									
	主菜B	★ほきのトマトチーズ焼					(塩分) 2.6 g (脂質) 17.8g	(塩分) 2.4 g (脂質) 9.2g								
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
	汁	華風スープ					(エネルギー) 40 kcal (蛋白質) 3.3g	(エネルギー) 75 kcal (蛋白質) 5.5g								
		ご飯(胚芽米・葉酸米)					(塩分) 0.7 g (脂質) 0.7g	(塩分) 0.5 g (脂質) 4.7g								
小鉢	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス										
	①	白菜とじゃこのおかか和え					★ ノーマルうどん									
	②	★卵ときくらげの炒め物					★ ポークときのこのカレー									
③	大根とさつま揚げの煮物					(エネルギー) 53 kcal (蛋白質) 2.2g										
	(塩分) 0.8 g (脂質) 0.5g															
＜デザートDAY＞★「フルーツ白玉」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																
20日 (金)	主菜A	豚肉の胡麻味噌焼					0.0	2.8	0.3	4.6	7.7	0.0	1.8	0.3	5.0	7.1
		(エネルギー) 614 kcal (蛋白質) 25.7g					(エネルギー) 564 kcal (蛋白質) 20.5g									
	主菜B	アブラカレイの野菜あんかけゆず風味					(塩分) 2.7 g (脂質) 21.3g	(塩分) 2.4 g (脂質) 18.3g								
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
	汁	なめこと豆腐の味噌汁					(エネルギー) 34 kcal (蛋白質) 1.7g	(エネルギー) 97 kcal (蛋白質) 3.6g								
		ご飯(胚芽米・葉酸米)					(塩分) 0.5 g (脂質) 0.2g	(塩分) 0.6 g (脂質) 3.5g								
小鉢	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス										
	①	トマトと青じその和風サラダ					★ ノーマルうどん									
	②	筑前煮					★ 鯛だし塩ラーメン									
③	さつま芋とりんごの重ね煮					(エネルギー) 111 kcal (蛋白質) 0.5g										
	(塩分) 0.0 g (脂質) 1.8g															