

29年 6月 26日(月) ~ 6月 30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

梅雨の時期中ですが、日々の気温差も激しく体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。健康な体は食事が作ります。7月5日は「きな粉」の日！坂戸・駒込カフェテリアで「きな粉フェア」を開催します。きな粉を使用したいろいろなメニューを提供いたします。ぜひご賞味ください。当日は本学と包括連携協定を締結した「全国きな粉工業会」様よりミニきな粉の配布があります。食中毒の発生しやすい時期です。食事前の手洗いをお願いいたします。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。夜の営業は午後5時から午後7時50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	
26日 (月)	主菜A	鶏肉の唐揚げさっぱりみぞれ煮	0.0	2.3	0.5	5.2	8.0	0.0	3.9	1.1	4.0	9.0
		(エネルギー)	639 kcal		(蛋白質) 23.9g		(エネルギー)	720 kcal		(蛋白質) 25.6g		
	主菜B	さばの塩麹焼	(塩分)	2.3 g		(脂質) 20.3g		(塩分)	1.6 g		(脂質) 28.2g	
	汁	里芋とねぎの味噌汁	(エネルギー)	31 kcal		(蛋白質) 2.6g		(エネルギー)	118 kcal		(蛋白質) 3.7g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.9 g		(脂質) 0.3g		(塩分)	0.5 g		(脂質) 6.6g	
小鉢	① 五色酢の物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	② ★ツナマカロニサラダ	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	97 kcal		(蛋白質) 5.6g		
	③ ★ゴーヤチャンプル	★ 担々麺					(塩分)	0.6 g		(脂質) 6.5g		
27日 (火)	主菜A	★えびクリームライス&果物	0.3	1.1	0.7	5.4	7.5	0.0	1.5	0.1	4.6	6.1
		(エネルギー)	601 kcal		(蛋白質) 22.2g		(エネルギー)	490 kcal		(蛋白質) 25.4g		
	主菜B	めばるの煮つけ	(塩分)	2.9 g		(脂質) 18.3g		(塩分)	2.8 g		(脂質) 7.4g	
	汁	もやしといんげんの味噌汁	(エネルギー)	39 kcal		(蛋白質) 3.2g		(エネルギー)	136 kcal		(蛋白質) 2.3g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.7 g		(脂質) 0.7g		(塩分)	0.4 g		(脂質) 0.7g	
小鉢	① 白菜とじゃこのおかか和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	② ★ごぼうサラダ	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	57 kcal		(蛋白質) 4.2g		
	③ ★キャベツとベーコンのトマト煮	★ 鯛だし塩ラーメン					(塩分)	0.7 g		(脂質) 1.2g		
28日 (水)	主菜A	アメリカンポークソテー	0.0	2.3	0.7	4.1	7.1	0.0	1.4	0.3	5.4	7.1
		(エネルギー)	569 kcal		(蛋白質) 23.0g		(エネルギー)	568 kcal		(蛋白質) 18.9g		
	主菜B	揚げだし豆腐野菜甘酢あん	(塩分)	2.4 g		(脂質) 17.9g		(塩分)	2.5 g		(脂質) 15.8g	
	汁	きやべつとえのきの味噌汁	(エネルギー)	85 kcal		(蛋白質) 4.8g		(エネルギー)	51 kcal		(蛋白質) 2.4g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.2 g		(脂質) 6.2g		(塩分)	0.5 g		(脂質) 2.4g	
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 青菜の胡麻和え	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	134 kcal		(蛋白質) 5.7g		
	③ 鶏じゃが	★ ボンゴレクリームスパ					(塩分)	0.6 g		(脂質) 4.7g		
29日 (木)	主菜A	★中華丼&アップルゼリー	0.0	2.1	0.5	5.1	7.7	0.0	0.8	0.3	5.7	6.8
		(エネルギー)	615 kcal		(蛋白質) 17.5g		(エネルギー)	547 kcal		(蛋白質) 22.3g		
	主菜B	★ほきの唐揚げチリマヨソース	(塩分)	2.3 g		(脂質) 19.7g		(塩分)	2.3 g		(脂質) 15.9g	
	汁	華風スープ	(エネルギー)	54 kcal		(蛋白質) 3.4g		(エネルギー)	49 kcal		(蛋白質) 3.8g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.6 g		(脂質) 3.5g		(塩分)	0.6 g		(脂質) 1.9g	
小鉢	① ★もやしとニラのナムル	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	② 青菜と高野豆腐の煮びたし	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	107 kcal		(蛋白質) 4.0g		
	③ 揚げなすの肉みそかけ	★ 柚子たらこつろろそば					(塩分)	0.4 g		(脂質) 6.1g		
アップルゼリーは単品でも販売します。100円デザートのお食券をお買い求め下さい												
30日 (金)	主菜A	★ハンバーグデミソース	0.0	0.0	0.5	7.4	7.9	0.0	1.8	0.4	4.8	7.0
		(エネルギー)	633 kcal		(蛋白質) 23.8g		(エネルギー)	558 kcal		(蛋白質) 25.3g		
	主菜B	さわらの竜田揚げおろしポン酢	(塩分)	3.0 g		(脂質) 20.6g		(塩分)	2.8 g		(脂質) 15.1g	
	汁	野菜スープ	(エネルギー)	63 kcal		(蛋白質) 2.2g		(エネルギー)	75 kcal		(蛋白質) 5.5g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.6 g		(脂質) 4.8g		(塩分)	0.5 g		(脂質) 4.7g	
小鉢	① ★シーザーサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	② ★卵ときくらげの炒め	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	69 kcal		(蛋白質) 3.4g		
	③ がんと野菜の煮物	★ 鶏つけうどん					(塩分)	0.7 g		(脂質) 1.9g		