

30年 6月 18日(月) ~ 6月 22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

梅雨時は体調不良を起こしやすい時期です。体調管理に気を付け、自分のよい状態をキープしていきましょう！

●メニュー紹介「たらのアクアパッツァ風」イタリア料理の一つで白身魚をオリーブ油でソテーし、黒オリーブ、ケーパーを加えて白ワインと水を加えて煮ます。少しのむきあさりとしめじやじゃが芋、ミニトマト、ブロッコリーを加えて野菜を増やして、大量調理風に仕上げます。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。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。**今週のデザートDAYは20日(水)「ガトーショコラ」を販売します。**数量限定ですので売り切れの際はご容赦ください。今週の夜の営業は午後5時から午後7時までです。

		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											
18日 (月)	主菜A	★ゆで豚・ゆで野菜のごまだれ	0.4	2.0	0.4	5.4	8.2	0.4	2.0	0.4	5.4	8.2										
		(エネルギー)	652 kcal				(蛋白質)	23.9g				(エネルギー)	546 kcal				(蛋白質)	23.3g				
	主菜B	ほきのカレー揚げラビゴットソース	(食塩相当量)				1.8 g	(脂質)	22.3g				(食塩相当量)	1.9 g				(脂質)	14.8g			
	汁	★白菜としめじのミルクスープ	(エネルギー)				42 kcal	(蛋白質)	2.6g				(エネルギー)	105 kcal				(蛋白質)	3.3g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)				0.5 g	(脂質)	1.9g				(食塩相当量)	0.8 g				(脂質)	0.3g			
	小鉢	① 小松菜の煮浸し	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス														
	② じゃが芋の七味煮	★ 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	★ タンメン					(食塩相当量)	0.7 g				(脂質)	6.5g									
19日 (火)	主菜A	★鶏そぼろ丼&フルーツ	0.9	1.2	0.6	4.5	7.2	0.0	0.9	0.7	4.3	5.9										
		(エネルギー)	573 kcal				(蛋白質)	23.8g				(エネルギー)	468 kcal				(蛋白質)	24.9g				
	主菜B	たらのアクアパッツァ風	(食塩相当量)				2.5 g	(脂質)	16.1g				(食塩相当量)	2.3 g				(脂質)	6.5g			
	汁	きゃべつとえのきの味噌汁	(エネルギー)				56 kcal	(蛋白質)	3.9g				(エネルギー)	74 kcal				(蛋白質)	2.7g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)				0.6 g	(脂質)	3.0g				(食塩相当量)	0.9 g				(脂質)	4.4g			
	小鉢	① 青菜のきのこ和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス														
	② 大根・水菜・ツナの梅ドレサラダ	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	77 kcal				(蛋白質)	3.8g									
	③ 豚キムチ	★ 冷やしごまみそうどん					(食塩相当量)	0.8 g				(脂質)	5.0g									
20日 (水)	主菜A	★チキン南蛮	0.4	2.3	0.4	5.3	8.4	0.2	0.8	0.7	4.7	6.4										
		(エネルギー)	673 kcal				(蛋白質)	26.9g				(エネルギー)	512 kcal				(蛋白質)	24.4g				
	主菜B	★ほきの粒マスタードソース	(食塩相当量)				2.5 g	(脂質)	25.0g				(食塩相当量)	2.2 g				(脂質)	9.7g			
	汁	じゃが芋といんげんの味噌汁	(エネルギー)				42 kcal	(蛋白質)	2.0g				(エネルギー)	55 kcal				(蛋白質)	1.2g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)				0.6 g	(脂質)	2.6g				(食塩相当量)	0.6 g				(脂質)	2.8g			
	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 ひじきと野菜のごま炒め	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	85 kcal				(蛋白質)	3.4g									
	③ 筑前煮	★ 冷やし麻辣麺					(食塩相当量)	0.8 g				(脂質)	1.4g									
	デザートDAY		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														
21日 (木)	主菜A	家常豆腐	0.0	2.2	0.6	4.3	7.1	0.0	1.4	0.3	5.8	7.5										
		(エネルギー)	568 kcal				(蛋白質)	22.7g				(エネルギー)	603 kcal				(蛋白質)	18.3g				
	主菜B	★アブラカレイのチリマヨソース	(食塩相当量)				2.1 g	(脂質)	17.8g				(食塩相当量)	1.5 g				(脂質)	23.9g			
	汁	玉ねぎともやしの味噌汁	(エネルギー)				126 kcal	(蛋白質)	2.7g				(エネルギー)	80 kcal				(蛋白質)	7.4g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)				0.5 g	(脂質)	6.0g				(食塩相当量)	0.5 g				(脂質)	2.5g			
	小鉢	① ★ドイツ風ポテトサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス														
	② ★ブロッコリーのかにかまあかけ	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	121 kcal				(蛋白質)	3.8g									
	③ 春雨とひき肉の麻婆風	★ なすと挽肉のクリームカレー					(食塩相当量)	0.7 g				(脂質)	4.7g									
22日 (金)	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.3	0.3	4.2	7.1	0.7	0.8	0.3	4.8	6.6										
		(エネルギー)	568 kcal				(蛋白質)	24.4g				(エネルギー)	526 kcal				(蛋白質)	18.7g				
	主菜B	★深川ご飯&ジャスミンティゼリー	(食塩相当量)				2.2 g	(脂質)	20.2g				(食塩相当量)	2.5 g				(脂質)	8.2g			
	汁	大根とえのきの味噌汁	(エネルギー)				37 kcal	(蛋白質)	1.4g				(エネルギー)	125 kcal				(蛋白質)	2.4g			
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(食塩相当量)				0.5 g	(脂質)	2.6g				(食塩相当量)	0.3 g				(脂質)	0.3g			
	小鉢	① もやしときゅうりのナムル風	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス														
	② 南瓜のいとこ煮	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー)	119 kcal				(蛋白質)	5.1g									
	③ 生揚げとれんこんの南蛮炒め	★ 和風きのこスパゲティ					(食塩相当量)	0.7 g				(脂質)	4.6g									