

## 29年 5月 22日(月) ~ 5月 26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

調理実習も本格的に始まっていると思いますが、実習の前後、ちょっと足りないとき、軽めに食べておきたいときなど、どんどんカフェテリアを利用してくださいね。組み合わせの例を掲示しましたので参考にしてください。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。

	AB…¥430 CD…¥510		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					
			1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計	
22日 (月)	主菜A	★ドライカレー&フルーツ白玉	0.2	2.7	0.5	5.4	8.8	0.0	2.0	0.1	4.3	6.4	
			(エネルギー) 701 kcal		(蛋白質) 25.7g		(エネルギー) 510 kcal		(蛋白質) 29.1g				
	主菜B	たらの煮つけ生揚げ・青菜添え	(塩分) 3.2 g		(脂質) 21.0g		(塩分) 2.8 g		(脂質) 10.0g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	大根と油揚げの味噌汁	(エネルギー) 76 kcal		(蛋白質) 0.7g		(エネルギー) 52 kcal		(蛋白質) 5.2g				
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分) 0.8 g		(脂質) 6.1g		(塩分) 0.6 g		(脂質) 0.5g				
小鉢	①	きゃべつとコーンのコールスロー	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	②	イカと野菜の酢味噌かけ	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 125 kcal		(蛋白質) 6.4g			
	③	肉じゃが	★ 豆乳ラーメン					(塩分) 0.8 g		(脂質) 1.9g			
フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートのお買い求め下さい													
23日 (火)	主菜A	牛肉のブルコギ	0.0	2.8	0.6	4.7	8.1	0.0	1.2	0.8	5.4	7.4	
			(エネルギー) 650 kcal		(蛋白質) 22.1g		(エネルギー) 594 kcal		(蛋白質) 19.4g				
	主菜B	揚げだし豆腐おろしねぎソース	(塩分) 2.5 g		(脂質) 25.2g		(塩分) 2.3 g		(脂質) 15.5g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) 34 kcal		(蛋白質) 2.3g		(エネルギー) 66 kcal		(蛋白質) 1.8g				
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分) 0.6 g		(脂質) 0.2g		(塩分) 0.9 g		(脂質) 3.3g				
小鉢	①	トマトと新玉ねぎと青じそのサラダ	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) 113 kcal		(蛋白質) 6.7g			
	③	★スペイン風オムレツ	★ インド風マトチキンカレー					(塩分) 0.5 g		(脂質) 6.0g			
24日 (水)	主菜A	★鶏肉の衣揚げレモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4	
			(エネルギー) 652 kcal		(蛋白質) 25.5g		(エネルギー) 512 kcal		(蛋白質) 22.3g				
	主菜B	★ほきのソテーカレークリームソース	(塩分) 2.2 g		(脂質) 24.3g		(塩分) 2.6 g		(脂質) 11.2g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	もやしとえのきの味噌汁	(エネルギー) 57 kcal		(蛋白質) 2.6g		(エネルギー) 112 kcal		(蛋白質) 2.6g				
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分) 0.6 g		(脂質) 2.7g		(塩分) 0.5 g		(脂質) 5.0g				
小鉢	①	★野菜のアーモンド和え	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) 113 kcal		(蛋白質) 4.6g			
	③	パルサミコ筑前煮	★ 鶏肉の醤油バタースパ					(塩分) 0.7 g		(脂質) 3.9g			
25日 (木)	主菜A	★野菜のうま煮	0.0	1.5	0.7	4.5	6.7	0.6	1.8	0.6	4.9	7.9	
			(エネルギー) 533 kcal		(蛋白質) 21.1g		(エネルギー) 633 kcal		(蛋白質) 25.9g				
	主菜B	★鮭のコーンマヨチーズ焼	(塩分) 2.5 g		(脂質) 13.4g		(塩分) 2.1 g		(脂質) 23.9g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	(エネルギー) 146 kcal		(蛋白質) 3.1g		(エネルギー) 26 kcal		(蛋白質) 2.8g				
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分) 0.4 g		(脂質) 9.8g		(塩分) 0.5 g		(脂質) 0.4g				
小鉢	①	★人参・ピーナッツ・レーズンのサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	②	青菜としめじのおかか和え	★ ノーマルうどん(300円)					(エネルギー) 86 kcal		(蛋白質) 4.3g			
	③	大根とがんもの煮物	★ 柚子たらこところろそば					(塩分) 0.8 g		(脂質) 3.7g			
26日 (金)	主菜A	★キャベツとひき肉の重ね煮&フルーツ	0.2	2.0	1.0	4.2	7.4	0.1	1.0	0.8	5.6	7.5	
			(エネルギー) 595 kcal		(蛋白質) 23.9g		(エネルギー) 600 kcal		(蛋白質) 27.1g				
	主菜B	ペルーいかのチリソース	(塩分) 1.3 g		(脂質) 17.3g		(塩分) 2.6 g		(脂質) 14.1g				
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	(BDのみ)わかめスープ	(エネルギー) 63 kcal		(蛋白質) 2.2g		(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) 4.8g		(塩分) 0.6 g		(脂質) 1.9g				
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	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) 115 kcal		(蛋白質) 4.4g			
	③	じゃが芋の干切り炒め	★ あんかけかた焼きそば					(塩分) 0.6 g		(脂質) 5.1g			