

30年 2月 26日(月) ~ 3月 2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

今週のおすすめメニュー「豆腐の真砂揚げ」真砂とは浜の砂のことで、細かくした材料で作る料理の名に使われるそうです。豆腐を裹ごして鶏のひき肉、えび、ちりめんじゃこ・野菜を加えてハンバーグのように成型し、揚げます。2日(金)はひなまつりメニュー、ちらし寿司とひな祭りゼリーをお出します。ぜひご利用ください。今週はカレーやパスタにつくサラダの内容を変えて、ちよびりプラス1品お付けいたします。ノロウィルス・インフルエンザの感染の流行しています。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。今週の夜の営業は午後5時~午後6時30分までの営業となります。

	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
26日 (月)	主菜A	★豚肉の生姜焼き&イカフライ	0.0	2.5	0.6	5.6	8.7	0.0	1.8	0.3	5.3	7.4
			(エネルギー)	695 kcal		(蛋白質)	28.4g	(エネルギー)	589 kcal		(蛋白質)	28.2g
	主菜B	キャフ特製! さわらの酒粕漬焼	(塩分)	2.6 g		(脂質)	23.9g	(塩分)	3.2 g		(脂質)	12.4g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	玉ねぎとわかめの味噌汁	(エネルギー)	66 kcal		(蛋白質)	2.3g	(エネルギー)	21 kcal		(蛋白質)	2.5g
			(塩分)	0.5 g		(脂質)	4.7g	(塩分)	0.5 g		(脂質)	0.2g
小鉢	①	★大根と貝柱のサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	②	★春菊とセリのおかか和え	★ ノーマルうどん ★ 塩バターコーンラーメン					(エネルギー)	58 kcal		(蛋白質)	1.2g
	③	★ラトウイユ						(塩分)	0.8 g		(脂質)	3.2g
27日 (火)	主菜A	★豆腐の真砂揚げ	0.1	1.6	1.0	4.9	7.6	0.2	0.8	0.8	4.8	6.6
			(エネルギー)	609 kcal		(蛋白質)	24.8g	(エネルギー)	525 kcal		(蛋白質)	25.0g
	主菜B	★ほきの粒マスタードソース	(塩分)	2.7 g		(脂質)	15.6g	(塩分)	2.4 g		(脂質)	10.4g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	里芋とごぼうの味噌汁	(エネルギー)	57 kcal		(蛋白質)	4.0g	(エネルギー)	119 kcal		(蛋白質)	1.4g
			(塩分)	0.6 g		(脂質)	3.1g	(塩分)	0.6 g		(脂質)	8.3g
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	★根菜とひじきのごまマヨサラダ	★ ノーマルうどん ★ 肉うどん(そばも可)					(エネルギー)	44 kcal		(蛋白質)	3.3g
	③	★たけのこの土佐煮						(塩分)	0.6 g		(脂質)	0.2g
28日 (水)	主菜A	ドライカレー&果物	0.2	2.1	0.9	4.4	7.6	0.0	0.8	0.4	5.0	6.2
			(エネルギー)	606 kcal		(蛋白質)	23.1g	(エネルギー)	492 kcal		(蛋白質)	23.7g
	主菜B	たらの唐揚げ野菜あんかけゆず風味	(塩分)	3.2 g		(脂質)	17.5g	(塩分)	2.5 g		(脂質)	8.9g
			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)	85 kcal		(蛋白質)	4.8g	(エネルギー)	82 kcal		(蛋白質)	3.9g
			(塩分)	0.2 g		(脂質)	6.2g	(塩分)	0.8 g		(脂質)	3.6g
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	★ふきとがんもの煮物	★ ノーマルうどん ★ アマトリチャーナスパ					(エネルギー)	163 kcal		(蛋白質)	5.1g
	③	★じゃが芋のアンチョビ炒め						(塩分)	1.3 g		(脂質)	0.2g
1日 (木)	主菜A	★鶏肉のカシューナッツ炒め	0.4	2.0	0.5	5.9	8.8	0.4	2.5	0.4	4.3	7.6
			(エネルギー)	706 kcal		(蛋白質)	27.8g	(エネルギー)	605 kcal		(蛋白質)	27.4g
	主菜B	さばの梅肉焼	(塩分)	2.6 g		(脂質)	27.1g	(塩分)	2.5 g		(脂質)	19.4g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	★卵とちんげん菜のスープ	(エネルギー)	42 kcal		(蛋白質)	2.0g	(エネルギー)	168 kcal		(蛋白質)	1.3g
			(塩分)	0.6 g		(脂質)	2.6g	(塩分)	0.2 g		(脂質)	3.6g
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	★大学芋	★ ノーマルうどん ★ なすと挽肉のクリームカレー					(エネルギー)	53 kcal		(蛋白質)	3.3g
	③	★白菜と生揚げの煮浸し						(塩分)	0.7 g		(脂質)	2.4g
2日 (金)	主菜A	★鶏肉の塩麴焼き大葉風味	0.0	2.4	0.4	4.3	7.1	0.8	1.0	0.4	5.9	7.9
			(エネルギー)	566 kcal		(蛋白質)	26.0g	(エネルギー)	631 kcal		(蛋白質)	21.6g
	主菜B	★山菜ちらし寿司&ひなまつりゼリー	(塩分)	2.8 g		(脂質)	15.8g	(塩分)	4.0 g		(脂質)	12.5g
			副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	つみれ汁	(エネルギー)	110 kcal		(蛋白質)	2.3g	(エネルギー)	85 kcal		(蛋白質)	4.9g
			(塩分)	0.6 g		(脂質)	6.3g	(塩分)	0.7 g		(脂質)	5.2g
小鉢	①	★じゃが芋と豆のサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	②	★キャベツとなるとの卵炒め	★ ノーマルうどん ★ トマトラーメン					(エネルギー)	107 kcal		(蛋白質)	3.9g
	③	★揚げ出し豆腐おろしきのこあん						(塩分)	0.7 g		(脂質)	5.8g

<ひなまつりデザートDAY>★「ひなまつりゼリー」販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい