

29年 12月 11日(月) ~ 12月 15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。
駒込カフェテリア

今週は「デザートWEEK」として毎日日替わりでデザートを販売します。久々のメニューも登場します。カフェテリア入口に配布レシピがありますので、参考にしてください。ノロウィスの流行の時期となりましたので、体調管理にはいつも以上に気をつけ、トイレの後、食事前、帰宅後など常に意識をして手洗いをお願いいたします。自分自身の健康管理をしっかりすることが事故防止につながります。皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。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分です。

	AB(小鉢①~③から1つ)・・・¥430 CD(小鉢①~③から2つ)・・・¥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
11日(月)	主菜A ★茹で豚しゃぶ・野菜の胡麻だれ	0.0	1.1	0.8	5.6	7.5	0.0	0.8	0.7	5.8	7.3
	主菜B ★ほきのチリマヨソース	(エネルギー) 600 kcal (蛋白質) 22.4g (塩分) 2.0 g (脂質) 14.7g					(エネルギー) 581 kcal (蛋白質) 22.8g (塩分) 2.1 g (脂質) 15.9g				
	汁 さつま芋とえのきの味噌汁	(エネルギー) 47 kcal (蛋白質) 2.9g (塩分) 0.7 g (脂質) 2.0g					(エネルギー) 85 kcal (蛋白質) 4.9g (塩分) 0.8 g (脂質) 1.8g				
	小鉢 ① 青菜としめじのおろし和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	小鉢 ② 五目煮豆	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 71 kcal (蛋白質) 3.3g (塩分) 0.8 g (脂質) 5.3g				

＜デザートWEEK＞★「バナナケーキ」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

12日(火)	主菜A ★キャベツとひき肉の重ね煮&果物	0.2	2.1	1.0	4.2	7.5	0.3	1.5	0.6	5.1	7.5
	主菜B ★さわらのピーナッツみそ焼き	(エネルギー) 596 kcal (蛋白質) 23.8g (塩分) 1.3 g (脂質) 17.3g					(エネルギー) 597 kcal (蛋白質) 26.2g (塩分) 2.6 g (脂質) 15.5g				
	汁 (BDのみ)★かきたま汁	(エネルギー) 133 kcal (蛋白質) 2.3g (塩分) 0.6 g (脂質) 9.3g					(エネルギー) 53 kcal (蛋白質) 2.4g (塩分) 0.6 g (脂質) 3.9g				
	小鉢 ① ★ごぼうサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	小鉢 ② 春菊とえのきのナムル	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 117 kcal (蛋白質) 3.9g (塩分) 1.0 g (脂質) 4.5g				

＜デザートWEEK＞★「ココナッツミルクゼリー」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

13日(水)	主菜A 鶏肉のゆず胡椒味噌焼	0.0	2.3	0.9	4.4	7.6	0.0	1.7	0.6	5.1	7.4
	主菜B かじきのおろし香味ソース	(エネルギー) 608 kcal (蛋白質) 24.4g (塩分) 2.3 g (脂質) 15.6g					(エネルギー) 593 kcal (蛋白質) 26.1g (塩分) 2.3 g (脂質) 15.3g				
	汁 じゃが芋とごぼうの味噌汁	(エネルギー) 40 kcal (蛋白質) 3.3g (塩分) 0.7 g (脂質) 0.7g					(エネルギー) 44 kcal (蛋白質) 1.9g (塩分) 0.7 g (脂質) 1.7g				
	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				
	小鉢 ② しらたきとえのきのきんぴら	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 59 kcal (蛋白質) 3.3g (塩分) 0.7 g (脂質) 3.3g				

＜デザートWEEK＞★「かぼちゃ春巻」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

14日(木)	主菜A ★ハンバーグきのこデミソース	0.0	0.0	0.7	7.1	7.8	0.0	2.2	0.8	4.3	7.3
	主菜B 家常豆腐	(エネルギー) 623 kcal (蛋白質) 24.7g (塩分) 3.1 g (脂質) 18.1g					(エネルギー) 585 kcal (蛋白質) 22.8g (塩分) 2.3 g (脂質) 17.9g				
	汁 野菜スープ	(エネルギー) 96 kcal (蛋白質) 4.0g (塩分) 0.5 g (脂質) 7.3g					(エネルギー) 66 kcal (蛋白質) 3.6g (塩分) 0.9 g (脂質) 3.3g				
	小鉢 ① ★大豆とひじきのツナサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	小鉢 ② きゅうり・トマト・イカのピリ辛和え	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 46 kcal (蛋白質) 0.9g (塩分) 0.6 g (脂質) 1.1g				

＜デザートWEEK＞★「トマトゼリー」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

15日(金)	主菜A 野菜たっぷり焼肉丼&果物	0.0	2.5	0.8	4.5	7.8	0.4	1.4	0.5	5.2	7.5
	主菜B ★鮭のマヨチーズ焼	(エネルギー) 626 kcal (蛋白質) 23.3g (塩分) 2.8 g (脂質) 20.8g					(エネルギー) 597 kcal (蛋白質) 28.2g (塩分) 2.2 g (脂質) 20.7g				
	汁 厚揚げと白菜の味噌汁	(エネルギー) 40 kcal (蛋白質) 4.2g (塩分) 0.8 g (脂質) 0.7g					(エネルギー) 55 kcal (蛋白質) 2.7g (塩分) 0.6 g (脂質) 2.7g				
	小鉢 ① 野菜と鶏肉の辛子和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	小鉢 ② ★もやしとほうれん草のアーモンド和え	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 104 kcal (蛋白質) 7.4g (塩分) 0.8 g (脂質) 4.5g				

＜デザートWEEK＞★「白玉ずんだ和え」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