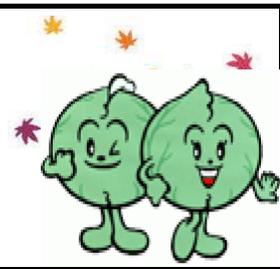


令和2年 9月 14日(月)～ 9月 18日(金) 献立表



今週は孺恋キャベツweekです！
群馬県孺恋村産の新鮮なキャベツを使用したメニューを提供いたします。美味しいキャベツを皆様にとくさん食べていただけるよう、様々な味付けに変化させています。
ぜひ、ご賞味ください。

A定食 ¥430			A定食(主食+主菜+おすすめ小鉢①)				
			1群	2群	3群	4群	合計
14 日 (月)	A 定 食	★ミートボールと孺恋キャベツのグラタン	1.1	2.1	0.8	4.9	8.9
		小鉢① 水菜と大根の香味サラダ	(エネルギー) 706 kcal (蛋白質) 30.5 g (塩分相当量)				
		野菜トマトスープ+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 25.8 g (炭水化物) 86.0 g 3.0g				
	選 択 可 能	小鉢② 鶏塩肉じゃが	小鉢②の栄養価				
		★小鉢は①か②のうちお好みのものをお選びいただけます	(エネルギー) 135 kcal (蛋白質) 6.4 g (塩分相当量)				
			(脂質) 5.4 g (炭水化物) 14.4 g 0.8g				
15 日 (火)	A 定 食	★豆腐ステーキ 中華風カニカマあんかけ	0.0	1.6	0.7	6.0	8.3
		小鉢① 孺恋キャベツとえのきの胡麻和え	(エネルギー) 660 kcal (蛋白質) 24.0 g (塩分相当量)				
		味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 21.5 g (炭水化物) 91.4 g 3.4g				
	選 択 可 能	小鉢② 孺恋キャベツと豚肉のオイスターソース炒め	小鉢②の栄養価				
		★小鉢は①か②のうちお好みのものをお選びいただけます	(エネルギー) 81 kcal (蛋白質) 4.3 g (塩分相当量)				
			(脂質) 3.7 g (炭水化物) 7.7 g 0.7g				
16 日 (水)	A 定 食	★焼売&春巻	0.0	2.7	1.1	5.3	9.1
		小鉢① いかとブロッコリーの中華炒め	(エネルギー) 662 kcal (蛋白質) 25.2 g (塩分相当量)				
		味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 19.7 g (炭水化物) 93.6 g 3.6g				
	選 択 可 能	小鉢② ★シルバーサラダ	小鉢②の栄養価				
		★小鉢は①か②のうちお好みのものをお選びいただけます	(エネルギー) 121 kcal (蛋白質) 1.6 g (塩分相当量)				
			(脂質) 7.1 g (炭水化物) 12.8 g 0.8g				
17 日 (木)	A 定 食	★鶏肉の唐揚げ 和風おろしソース	0.0	2.5	1.4	4.6	8.5
		小鉢① 孺恋キャベツとツナの梅おかか和え	(エネルギー) 680 kcal (蛋白質) 29.5 g (塩分相当量)				
		味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 24.0 g (炭水化物) 82.7 g 3.2g				
	選 択 可 能	小鉢② ★孺恋キャベツとお麩のチャンプルー	小鉢②の栄養価				
		★小鉢は①か②のうちお好みのものをお選びいただけます	(エネルギー) 62 kcal (蛋白質) 3.5 g (塩分相当量)				
			(脂質) 2.5 g (炭水化物) 6.7 g 0.7g				
18 日 (金)	A 定 食	★ロールキャベツ	0.4	1.8	0.6	6.5	9.3
		小鉢① ★きのこの青のりバター炒め	(エネルギー) 648 kcal (蛋白質) 27.2 g (塩分相当量)				
		★パンプキンスープ+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 20.4 g (炭水化物) 90.5 g 3.1g				
	選 択 可 能	小鉢② ひじきとミックスビーンズのマリネサラダ	小鉢②の栄養価				
		★小鉢は①か②のうちお好みのものをお選びいただけます	(エネルギー) 78 kcal (蛋白質) 2.7 g (塩分相当量)				
			(脂質) 3.8 g (炭水化物) 9.3 g 0.6g				

カフェテリアご利用の際の注意事項

- 食券購入後必ず手洗いをお願いします。
 - ドレッシング等の調味料は当面の間設置いたしません。提供時にカウンター内でかけさせていただきます。
 - 食事前にテーブルのアルコール消毒をお願いいたします。
 - 席は空間を空けてお座りください。
 - お食事中的会話はご遠慮ください。
 - 持ち込みでのご飲食はご遠慮ください。
 - 携帯電話・スマートフォンのご使用はご遠慮ください。
 - お食事前に外したマスクはテーブルの上に直接置かないでください。
- ご理解・ご協力お願いいたします。



★のついている献立は、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。