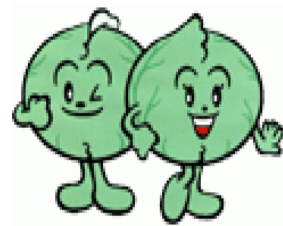


令和2年 10月 19日(月)～ 10月 23日(金) 献立表

今週は今年度最後の孺恋キャベツ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た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				
			1群	2群	3群	4群	合計
19 日 (月)	A 定 食	たらと孺恋キャベツの和風アクアパッツァ	0.0	1.1	1.2	5.5	7.8
		小鉢① ★れんこんポテトサラダ	(エネルギー) 623 kcal	(蛋白質) 29.4 g	(塩分相当量)		
		豆乳味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 15.2 g	(炭水化物) 88.8 g		3.4g	
	選 択 可 能	小鉢② ☺短大実習生考案！☺	小鉢②の栄養価				
20 日 (火)	A 定 食	★孺恋キャベツたっぷりメンチカツ	0.2	2.2	0.6	6.1	9.1
		小鉢① 大根ときゅうりのキムチ和え	(エネルギー) 729 kcal	(蛋白質) 26.7 g	(塩分相当量)		
		味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 25.0 g	(炭水化物) 96.7 g		3.5g	
	選 択 可 能	小鉢② ☺短大実習生考案！☺	小鉢②の栄養価				
21 日 (水)	A 定 食	鶏肉のオイスター照焼き	0.0	2.6	0.4	5.2	8.2
		小鉢① 麻婆春雨	(エネルギー) 655 kcal	(蛋白質) 26.7 g	(塩分相当量)		
		わかめスープ+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 20.3 g	(炭水化物) 87.0 g		3.2g	
	選 択 可 能	小鉢② ☺短大実習生考案！☺	小鉢②の栄養価				
22 日 (木)	A 定 食	★鮭のちゃんちゃん風ホイル焼き	0.2	2.0	0.6	5.0	7.8
		小鉢① ★炒り豆腐	(エネルギー) 623 kcal	(蛋白質) 34.2 g	(塩分相当量)		
		味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 16.9 g	(炭水化物) 81.3 g		3.4g	
	選 択 可 能	小鉢② ☺短大実習生考案！☺	小鉢②の栄養価				
23 日 (金)	A 定 食	★秋の野菜カレー&ぶどうゼリー	0.0	1.0	1.3	7.3	9.6
		小鉢① 孺恋キャベツと蒸し鶏の塩レモン和え	(エネルギー) 747 kcal	(蛋白質) 23.6 g	(塩分相当量)		
		野菜トマトスープ+ご飯(胚芽米・葉酸米)	(脂質) 18.6 g	(炭水化物) 119.2 g		4.0g	
	選 択 可 能	小鉢② 孺恋キャベツとあさりのボンゴレ風	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) 69 kcal	(蛋白質) 3.7 g	(塩分相当量)		
			(脂質) 3.1 g	(炭水化物) 6.8 g		0.9g	

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。
 - お食事の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・ご協力をお願いいたします。



★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。