駒込カフェテリア　週間メニュー表

カフェテリアの献立は、栄養バランスや味わい、彩りなどを考えて作成しています。
利用する皆様の健康につながる食事、美味しく満足感のある食事を提供できるよう従業員一同努めております。
定食の栄養価は、毎日表示していますので、授業や課題にも活用していただけると思います。
皆様に学食を利用していただき、食べることを通して、学んでいただける機会となれば幸いです。
よろしくお願いいたします。

	4月22日（月）	4月23日（火）	4月24日（水）	4月25日（木）	4月26日（金）
A 定食 ￥430 主菜	豚肉の柚子胡椒焼き	★チキンソテー　クリームソース	豚とろろ丼	★赤魚と野菜の塩麹みぞれあん	棒棒鶏
小鉢①	★わかめときゅうりのジンジャー酢の物	キャベツのボンゴレ風	★切干大根のしそマヨサラダ	れんこんと竹輪の味噌きんぴら	大根と豚肉のオイスターソース煮
汁	玉ねぎとしめじの味噌汁	大根の洋風スープ	白菜と油揚げの味噌汁	★かきたま汁	豆腐とニラの中華スープ
	胚芽米・葉酸米ごはん	胚芽米・葉酸米ごはん	抹茶水羊羹	胚芽米・葉酸米ごはん	胚芽米・葉酸米ごはん

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
4月22日	604	22.7	17.8	74.9	3.4
4月23日	635	26.0	21.4	79.2	3.1
4月24日	707	16.8	26.7	84.4	3.3
4月25日	588	23.5	10.1	87.2	3.4
4月26日	611	30.0	16.9	69.8	2.3
PFC比率		15.0	26.5	58.4	
4月23日		16.4	30.3	53.3	
4月24日		9.5	34.0	56.5	
4月25日		16.0	15.5	68.6	
4月26日		19.6	24.9	55.5	

4群	1	2	3	4	total
4月22日	0.0	2.6	0.5	4.2	7.3
4月23日	0.2	2.3	0.8	4.7	8.0
4月24日	0.0	2.5	0.6	4.8	7.9
4月25日	0.2	1.0	0.9	4.9	7.0
4月26日	0.0	2.4	0.6	4.7	7.7

小鉢②	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
	里芋の煮物	小松菜とコーンの粒マスタード和え	じゃがいもとツナのカレー炒め	キャベツの梅おかか和え	★ごぼうサラダ

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
4月22日	79	2.3	0.1	11.2	0.9
4月23日	21	1.2	0.4	1.6	0.6
4月24日	78	2.6	3.2	9.4	0.8
4月25日	42	3.6	0.6	1.8	0.7
4月26日	79	0.9	5.7	0.8	0.4

A定食の小鉢は選択可能です。①か②のうちお好みのものをお選びください。C定食（￥510）は小鉢両方です。

麺 ￥380

★肉汁うどん

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	379	13.5	7.8	52.2	3.6

インスタグラム更新中！
日々の献立を写真付きで紹介しています

★カレー（ミニサラダ付き）￥380　エネルギー:548kcal　たんぱく質:10.6g　脂質:14.9g　食塩相当量:3.4g

気軽にお声がけください!!

◇令和5年1月から食品成分表八訂を用いて栄養価を算出しています。

◇　ご飯の量は調節可能です。多め・少なめ等対応いたします。

◇　カフェテリアでの食事は1日のうちの1食です。過不足はほかの食事で調整するよう心がけましょう。

◇　★のついているものは、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・くるみ）を使用したメニューです。
これらの物質に対する感受性には個人差があり、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いたします。

◇　仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。ご了承ください。

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・手指の消毒をお願いいたします。

◇　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。

皆さまが快適なランチタイムを過ごせるよう、ご理解・ご協力お願いいたします。

短大生・専門学生の皆様
今年度より駒込カフェテリアにて勤務させていただいております。
管理栄養士の島田茉実です。
よろしくお願いいたします。