

駒込カフェテリア 週間メニュー表



★キャベツWEEK★
群馬県嬭恋村から届いた新鮮な
キャベツを使用した料理を提供いたします！



9/17は十五夜献立です！

		9月16日 (月)					9月17日 (火)					9月18日 (水)					9月19日 (木)					9月20日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	★赤魚のハーブグリル レモンソース					主菜 ★鶏つくね					主菜 ★ソースかつ井					主菜 ★鰯のムニエル 梅オクラソース					主菜 ★キャベツ入り春巻き				
	小鉢①	★キャベツとウインナーのトマト煮					小鉢① 里芋のきのこあんかけ					小鉢① ★きゅうりとわかめの酢の物					小鉢① ★キャベツのツナサラダ					小鉢① ★青梗菜のナムル				
	汁	★ほうれん草のスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 豚汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★麩と玉ねぎの味噌汁 マンゴーゼリー					汁 キャベツの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★大根のスープ 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)	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)	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)	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)	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)
PFC比率	15.0	23.4	61.6			15.9	20.3	63.8			13.0	37.3	49.7			17.4	26.2	56.5			11.0	19.7	69.4			
4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	
	0.0	1.4	0.4	4.5	6.3	0.5	1.8	0.9	4.3	7.5	0.0	4.9	0.2	4.4	9.5	0.0	1.8	0.4	4.7	6.9	0.0	0.8	0.5	5.3	6.6	
小鉢②	★シルバーサラダ					キャベツの海苔じゃこ和え					ひじきの煮物					★炒り豆腐					★冬瓜とベーコンの洋風煮					
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)	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)	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)	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)	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)	
	116	1.4	6.8	10.9	0.7	51	5.3	0.7	3.3	0.7	69	3.2	3.2	3.5	0.7	90	5.1	4.2	3.5	0.8	51	2.0	1.5	3.3	1.1	

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。

アラカルト

¥380



★キャベツとあさりのスパゲティ

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)
408	14.1	3.6	73.2	4.5



★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・ご協力をお願いいたします。



Instagram更新中！
日々の献立を写真付きで紹介していま

