

駒込カフェテリア 週間メニュー表



季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けましょう！

カフェテリア外のアンケートboxにて
定食のリクエストを募集しております！



		10月7日 (月)					10月8日 (火)					10月9日 (水)					10月10日 (木)					10月11日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	★秋鮭のコーンマヨネーズ焼き					主菜	★味噌カツ					主菜	焼き鳥と野菜炒め					主菜	★さわらの西京漬けの天ぷら					主菜	豚肉のオイスター照り焼き				
	小鉢①	★なすのトマト煮					小鉢①	小松菜としめじのおかか和え					小鉢①	さつまいもといんげんのごま和え					小鉢①	高野豆腐の煮物					小鉢①	白滝のチャブチェ風				
	汁	★マカロニスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	豆腐とわかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	ごぼうと油揚げの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	★麩と玉ねぎのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	白菜としめじのスープ 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	14.4	31.0	54.7		15.1	27.3	57.7		18.6	14.8	66.6		17.6	24.6	57.8		16.3	33.4	50.3		16.3	33.4	50.3						
	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	2.1	0.6	4.5	7.2	0.2	2.4	0.3	5.7	8.6	0.0	1.8	1.3	4.2	7.3	0.0	2.1	0.6	5.9	8.6	0.0	3.4	0.4	4.0	7.8				
小鉢②	★小松菜と白菜のピーナッツ和え					れんこんのカレーきんぴら					大根のべっこう煮					ほうれん草と蒸し鶏の香味醤油和え					★青梗菜の中華和え									
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)					
	50	2.2	2.1	3.4	0.6	61	0.9	1.0	8.8	0.6	55	2.5	0.5	5.8	0.8	45	4.0	0.7	2.8	0.5	32	1.7	1.0	2.3	0.8					

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	栄養価	★山菜おろしそば				
		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)
		407	16.1	3.5	64	3.4

★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

