

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

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できます。



		4月28日 (月)					4月29日 (火)					4月30日 (水)					5月1日 (木)					5月2日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	★チキンソテー トマトソース					★ノーマルカレー(サラダ付き) ¥380	主菜	豚肉の高菜炒め					主菜	ヤンニョムチキン					主菜	★タラの香草パン粉焼き					
	小鉢①	★豆腐干のたらこバター炒め						小鉢①	★キャベツのボンゴレ風					小鉢①	★春雨サラダ					小鉢①	さつま揚げと野菜の煮物					
	汁	★大根の洋風スープ 胚芽米・葉酸米ごはん						汁	なめこの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	たけのこのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	大根とねぎの味噌汁 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)				
	PFC比率	604	29.7	19.8	70.2	2.8		602	23.5	20.0	68.8	3.2	680	23.5	22.0	86.9	2.7	640	28.8	14.1	84.0	3.2				
4群	1	2	3	4	total		1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total					
	0.0	3.1	0.3	4.2	7.6		0.0	2.8	0.6	4.0	7.4	0.1	2.3	0.2	5.9	8.5	0.0	2.1	0.8	5.1	8.0					
小鉢②		小松菜の粒マスタード和え					★もやしとわかめのナムル					★じゃがいもとピーマンのソテー					キャベツの塩昆布和え									
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)						
	47	2.6	2.5	1.6	0.7	32	1.8	1.3	1.2	0.7	61	2.4	1.3	9.6	0.9	42	3.7	0.9	1.6	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。C定食(¥510)は小鉢両方です。

¥380	麵	 	★味噌ラーメン					  
	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)	
			421	16.4	9.3	56.2	4.1	

★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。

◇ カバンなどの荷物は、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。