

駒込カフェテリア 週間メニュー表



7/7は七タメニューです
水分補給とバランスの整った食事を意識し、
熱中症には十分気を付けてください！



		7月7日 (月)					7月8日 (火)					7月9日 (水)					7月10日 (木)					7月11日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	★肉ちらし寿司					主菜	さばの黒酢あんかけ					主菜	チキンソテー なめこおろしあん					主菜	★豚キムチ炒め					主菜	★タラの磯辺揚げ				
	小鉢①	真薯と野菜の煮物					小鉢①	★里芋のごま和え					小鉢①	五目豆煮					小鉢①	大根とこんにゃくのオイスター炒め					小鉢①	れんこんのたらこ炒め				
	汁	★そうめん汁 すいか					汁	ほうれん草の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	もやしとねぎの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	★卵と玉ねぎのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	モロヘイヤの味噌汁 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)	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	659	33.7	8.7	79.5	3.0	642	24.1	18.9	80.2	2.9	633	28.8	19.7	72.9	2.9	649	22.5	20.1	81.5	3.1	643	25.7	20.5	75.3	3.2				
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					
	0.3	2.4	0.9	4.6	8.2	0.0	2.2	0.7	5.0	7.9	0.0	3.0	0.5	4.3	7.8	0.2	2.7	1.1	4.2	8.2	0.4	1.5	0.4	5.5	7.8					
小鉢②	ささみとみょうがのサラダ					★キャベツと小松菜の炒め物					白菜の梅おかか和え					青梗菜のナムル					オクラと蒸し鶏のごまポン酢和え									
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)					
	61	8.5	1.7	0.8	0.5	68	4.4	3.2	3.1	0.7	25	1.1	0.3	2.9	0.5	41	2.6	1.6	2.5	0.6	43	4.8	0.4	2.1	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。

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		 Instagram更新中！ 日々の献立を写真付きで紹介しています 				★担々ごま混ぜうどん <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>炭水化物 (g)</td><td>食塩相当量 (g)</td></tr><tr><td>440</td><td>17.1</td><td>14.4</td><td>50.8</td><td>4.5</td></tr></table>					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)	440	17.1	14.4	50.8	4.5		
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)																		
440	17.1	14.4	50.8	4.5																		
¥380	栄養価																					

★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。
---	---