

# 駒込カフェテリア 週間メニュー表



一日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう！



		7月28日 (月)					7月29日 (火)					7月30日 (水)					7月31日 (木)					8月1日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	★アジフライ&えびカツ					主菜	豚肉の塩麹漬け焼き					主菜	豚肉とろろ丼					主菜	★チキン南蛮					主菜	鮭の西京焼き				
	小鉢①	炒り鶏					小鉢①	味噌きんぴら					小鉢①	じゃがいものカレー炒め					小鉢①	★青梗菜とかにかまの中華和え					小鉢①	冬瓜と豚肉の照り煮				
	汁	白菜とえのきの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	豆腐のすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	もやしと油揚げの味噌汁 ブドウゼリー					汁	★マカロニスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	なすとオクラの味噌汁 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)				
	636	25.4	14.5	81.6	2.7	602	24.2	20.2	64.8	2.8	688	24.1	18.9	93.1	2.9	635	26.3	20.3	75.6	3.3	617	24.9	17.3	72.0	2.9					
PFC比率	16.0	20.5	63.5			16.1	30.2	53.7			14.0	24.7	61.3			16.6	28.8	54.7			16.1	25.2	58.6							
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					
	0.2	1.5	0.5	5.6	7.8	0.0	3.1	0.3	3.9	7.3	0.0	2.5	0.9	5.1	8.5	0.3	1.6	0.5	5.6	8.0	0.3	2.3	0.7	4.4	7.7					
小鉢②	★オクラと山芋の酢の物					★小松菜のピーナッツ和え					キャベツの塩昆布和え					★ブロッコリーのソテー					小松菜のツナ和え									
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)					
	47	2.3	0.1	6.2	0.8	49	2.1	2.1	3.3	0.5	46	1.9	2.8	1.5	0.6	107	4.1	5.9	5.6	0.9	47	2.6	2.2	2.1	0.5					

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	 <b>Instagram更新中！</b> 日々の献立を写真付きで紹介していま  
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・ご協力お願いいたします。