

駒込カフェテリア 週間メニュー表



まだまだ暑い日が続きます。
水分補給とバランスの整った食事を意識し、
体調管理に努めましょう！



		9月8日 (月)					9月9日 (火)					9月10日 (水)					9月11日 (木)					9月12日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	さわらの韓国風照り焼き					★なすのポロネーゼ丼					主菜 揚げ鶏のチリソースがけ					主菜 さばのごま照り焼き					主菜 豚肉のソテー ねぎ塩だれ				
	小鉢①	白滝のチャプチェ風					小鉢① キャベツときゅうりの和え物					小鉢① 厚揚げの中華煮					小鉢① 炒り豆腐					小鉢① ★小松菜のピーナッツ和え				
	汁	★たまごスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★コーンのスープ マスカットゼリー					汁 豆腐とわかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 たけのこの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★ポテトスープ 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)
	600	23.4	18.1	72.8	3.3	676	22.3	21.1	88.8	2.9	624	30.9	19.8	71.2	3.0	639	27.0	18.6	73.3	2.7	627	24.6	22.7	69.1	2.9	
PFC比率		15.6	27.2	57.3		13.2	28.1	58.7		19.8	28.6	51.6		16.9	26.2	56.9		15.7	32.6	51.7		15.7	32.6	51.7		
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	2.1	0.6	4.5	7.5	0.0	1.3	0.6	5.0	6.9	0.0	2.7	0.3	4.7	7.7	0.2	2.6	0.6	4.6	8.0	0.0	2.9	0.6	4.5	8.0	
小鉢②	★もやしとわかめのナムル					★じゃがいもの洋風煮					★青梗菜の中華和え					白菜のおひたし					★キャベツのペペロンチーノ炒め					
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)	
	27	1.0	1.3	1.4	0.7	96	2.9	4.4	10.5	0.8	32	1.7	1.0	2.3	0.8	16	0.8	0.0	1.6	0.5	54	1.4	3.0	3.6	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。

アラカルト ¥380	栄養価	★冷やし担々麺				
		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)
		500	22.2	17.1	51.8	5.6

★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



◇ 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