

駒込カフェテリア 週間メニュー表



★**婦恋キャベツWEEK**★
緑色は群馬県婦恋村のキャベツを使用した料理です！



		10月6日 (月)					10月7日 (火)					10月8日 (水)					10月9日 (木)					10月10日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	★きやべチーズつくね					主菜 ★味噌カツ キャベツ添え					主菜 ★パエリア					主菜 ★キャベツ入り春巻き					主菜 ★キャベツと白身魚のスイートナリ				
	小鉢①	里芋のキノコあんかけ					小鉢① ★胡瓜とわかめの酢の物					小鉢① ★さつまいもとごぼうのガーリック炒め					小鉢① ★根菜の中華煮					小鉢① ★明太マヨの Pasta サラダ				
	汁	豚汁 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 ★ほうれん草のスープ ★マンゴープリン					汁 ★卵スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 小松菜のスープ 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)
	673	28.1	19.5	80.3	3.0	656	22.9	21.7	75.8	3.0	615	22.1	17.2	79.8	2.9	647	19.5	20.5	68.9	3.0	613	22.4	16.6	85.0	2.4	
PFC比率	16.7	26.1	57.2			14.0	29.8	56.3			14.4	25.2	60.5			12.1	28.5	59.4			14.6	24.4	61.0			
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	
	0.6	2.4	1.2	4.2	8.4	0.1	2.4	0.2	5.4	8.1	0.4	1.6	1.1	4.2	7.3	0.3	1.0	0.4	6.2	7.9	0.1	0.8	0.4	6.3	7.6	
小鉢②	キャベツの海苔和え					キャベツと豚肉のうま煮					ズッキーニとキャベツのツナ和え					★青梗菜のナムル					★切干大根の洋風煮					
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)	
	33	2.0	0.6	2.6	0.7	86	3.2	2.8	8.0	0.7	54	2.1	3.1	3	0.3	34	1.6	1.3	1.9	0.8	80	2.4	2.2	1.7	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	<p>★ツナとキャベツのトマトピザ 1/4ピース: 150円 1ホール: 510円</p> <p>婦恋村とイタリアのポンペイは浅間山の噴火での村の埋没とヴェスヴィオ山の噴火での町の埋没と言う共通の歴史から2022年に友好都市協定を締結しています！</p>
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。

Instagram更新中!
日々の献立を写真付きで紹介しています

