

駒込カフェテリア 週間メニュー表



季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けましょう！

カフェテリア外のアンケートboxにて
定食のリクエストを募集しております！



		11月17日 (月)					11月18日 (火)					11月19日 (水)					11月20日 (木)					11月21日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	豚肉のハニーケチャップ炒め					主菜	赤魚の西京焼き					主菜	★鶏肉の明太マヨ焼き					主菜	★中華丼					主菜	★白身魚のフリット エスニックソース				
	小鉢①	★ブロッコリーのバター醤油炒め					小鉢①	人参しりしり					小鉢①	竹輪と根菜の炒め煮					小鉢①	わかめと蒸し鶏のナムル					小鉢①	白滝のチャプチェ風				
	汁	玉ねぎと人参のスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	若竹汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	白菜と揚げ玉の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	ねぎの中華スープ ★杏仁豆腐					汁	キャベツと油揚げの味噌汁 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)				
		510	21.9	8.1	75.2	2.4	621	25.8	20.3	66.7	2.6	569	27.3	13.9	70.9	2.7	615	22.7	15.7	83.4	3.5	672	27.6	19.5	83.3	3.2				
	PFC比率		17.2	14.3	68.5			16.6	29.4	54.0			19.2	22.0	58.8			14.8	23.0	62.3			16.4	26.1	57.5					
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				
		0.4	1.2	0.6	3.9	6.1	0.4	2.8	0.4	3.9	7.5	0.4	2.8	0.4	3.9	7.5	0.0	1.5	0.8	5.3	7.6	0.2	2.4	0.3	5.2	8.1				
小鉢②		★小松菜ともやしのピーナッツ和え					★和風ポテトサラダ					★もやしときゅうりの中華和え					じゃがいものスパイシー炒め					蒸しナスのおかか和え								
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)					
	70	3.3	4.1	3.3	0.5	101	1.9	2.0	16.4	0.6	101	1.9	2.0	16.4	0.6	59	2.9	1.7	5.5	0.8	96	1.1	5.2	9.6	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	
¥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。

