

駒込カフェテリア 週間メニュー表



12/9日、10日は総合調理実習室で
営業いたします。
食券はいつも通り券売機で購入してください！



	12月8日 (月)					12月9日 (火)					12月10日 (水)					12月11日 (木)					12月12日 (金)					
A 定食 ¥430	主菜	鶏肉の唐揚げ				主菜	★鮭の香草パン粉焼き				主菜	味噌トンテキ				主菜	さわらの幽庵焼き				主菜	★ビビンバ丼				
	小鉢①	★マカロニサラダ				小鉢①	★ひじきのごまサラダ				小鉢①	小松菜と蒸し鶏の粒マスタード和え				小鉢①	がんもの煮物				小鉢①	里芋といんげんのごま和え				
	汁	白菜とコーンのスープ				汁	★マカロニスープ				汁	★麩のすまし汁				汁	玉ねぎと油揚げの味噌汁				汁	ほうれん草の味噌汁				
	胚芽米・葉酸米ごはん				胚芽米・葉酸米ごはん				胚芽米・葉酸米ごはん				胚芽米・葉酸米ごはん				胚芽米・葉酸米ごはん				ピーチゼリー					
	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)
		639	25.3	22.2	76.6	2.6	611	24.3	21.3	70.0	2.0	652	29.7	19.9	68.0	3.0	627	28.8	15.5	76.0	2.1	667	23.6	15.0	96.8	3.4
	PFC比率		15.8	31.3	52.9			15.9	31.4	52.7			18.2	27.5	54.3			18.4	22.2	59.4			14.2	20.2	65.6	
	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
		0.0	2.5	0.4	5.2	8.1	0.0	2.3	0.6	4.6	7.5	0.0	2.9	0.4	5.0	8.3	0.1	2	0.4	4.2	6.7	0.3	1.4	0.8	5.6	8.1
	小鉢②	★キャベツの洋風炒め					白滝ときのこの炒め物					れんこんのペペロンチーノ炒め					★キャベツの辛子マヨ和え					ふろふき大根				
	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)
		58	2.7	2.2	4.1	0.7	58	1.5	2.4	3.0	0.6	69	1.4	2.7	7.5	0.6	53	1.4	3.3	1.8	0.7	53	2.9	1.8	4.5	0.6

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	★味噌ラーメン																								
		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)	508	18.7	14.2	66.5	3.4

★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

気軽にお声かけください!! 	
<p>◇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。</p> <p>◇ ご飯の量は調節可能です。多め・少なめ等対応いたします。</p> <p>◇ 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。</p> <p>◇ ★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。</p> <p>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。</p>	

◇ 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

<p>◇ 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。</p> <p>◇ 食券購入後、必ず手洗い・手指の消毒をお願いいたします。</p> <p>◇ 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。</p> <p>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。</p>	
<p> インスタグラム更新中！ 日々の献立を写真付きで紹介していく</p>	