

駒込カフェテリア 週間メニュー表



16、17日はお弁当販売のみの営業です。
事前の申し込みをお願いいたします。



	12月15日 (月)					12月16日 (火)	12月17日 お弁当のみ (水)					12月18日 (木)					12月19日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜 小鉢① 汁	★ソースかつ丼 ★わかめときゅうりの酢の物 ★白菜と麩の味噌汁 マスカットゼリー					■弁当販売のみ■	主菜 小鉢① 小鉢②	★フライドチキン ★じゃがいもとベーコンの洋風煮 ★小松菜ともやしのピーナッツ和え 胚芽米・葉酸米ごはん					主菜 小鉢① 汁	★シーフードドリア ★プロコッリーのバター醤油炒め ★きのこの洋風スープ ぶどうゼリー					主菜 小鉢① 汁	★ハンバーグ デミグラスソース ★キャベツのクリーム煮 豆腐となめこの味噌汁 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)	
	717	27.1	21.3	90.1	3.5			661	30.5	18.9	84.5	2.2		629	19.9	19.2	88.2	3.1		706	27.2	24.8	81.6	3.0	
PFC比率		15.1	26.7	58.1					18.5	25.7	55.8				12.7	27.5	59.9				15.4	31.6	53.0		
4群	1	2	3	4	total			1	2	3	4	total		1	2	3	4	total		1	2	3	4	total	
	0.0	3.9	0.2	4.8	8.9			0.3	2.9	0.5	4.3	8.0		1.3	0.2	0.3	4.8	6.6		0.2	2.9	0.8	4.8	8.7	
小鉢②	筑前煮						✿お弁当(定食・カレー)のみの販売となります。						白菜とツナのしそサラダ					★ポテトサラダ							
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)	
	76	2.7	1.2	6.5	0.8				51	2.4	2.7	2.3	0.7		111	1.2	6.8	9.7	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。



★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

<p>気軽に声かけください!!</p> <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>	<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>カフェテリアご利用の際の注意事項</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>Instagram更新中! 日々の献立を写真付きで紹介していま</p>
---	---

