

駒込カフェテリア 週間メニュー表



寒い日が続きますね。
体調管理には気を付けましょう！



| | A定食 600円 | 1月26日 (月) | C定食 680円 | 1月27日 (火) | | | | | 1月28日 (水) | | | | | 1月29日 (木) | | | | | 1月30日 (金) | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| A 定食 ¥430 | 主菜 | ★天ぷら | | | | 主菜 | ★白身魚のマッシュポテト焼き | | | | 主菜 | ★鶏肉の明太マヨ焼き | | | | 主菜 | ★豆腐ハンバーグ | | | | 主菜 | ★チキンカツ丼 | | | | |
| | 小鉢① | 里芋の煮物 | | | | 小鉢① | ★切干大根のナポリタン風 | | | | 小鉢① | 竹輪と根菜の炒め煮 | | | | 小鉢① | 大根の旨塩煮 | | | | 小鉢① | ★ブロッコリーの和え物 | | | | |
| | 汁 | ★麩と玉ねぎの味噌汁 | | | | 汁 | ★オニオングラタンスープ | | | | 汁 | ★白菜と揚げ玉の味噌汁 | | | | 汁 | ほうれん草の味噌汁 | | | | 汁 | えのきのすまし汁 | | | | |
| | 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 | | | | | マスカットゼリー | | | | | |
| | 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) |
| | | 693 | 24.2 | 18.6 | 90.2 | 2.7 | 612 | 23.2 | 18.7 | 81.5 | 3.2 | 628 | 27.5 | 22.4 | 69.6 | 3.1 | 617 | 21.8 | 19.8 | 75.0 | 3.3 | 635 | 30.1 | 8.4 | 91.9 | 2.8 |
| | PFC比率 | | 14.0 | 24.2 | 61.9 | | | 15.2 | 27.5 | 57.3 | | | 17.5 | 32.1 | 50.4 | | | 14.1 | 28.9 | 57.0 | | | 19.0 | 11.9 | 69.1 | |
| | 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 |
| | | 0.2 | 0.8 | 0.9 | 6.7 | 8.6 | 0.4 | 1.2 | 0.5 | 5.4 | 7.5 | 0.0 | 2.7 | 0.4 | 4.6 | 7.7 | 0.1 | 1.9 | 0.5 | 5.0 | 7.5 | 0.0 | 1.4 | 0.3 | 6.1 | 7.8 |
| 小鉢② | ほうれん草の香味醤油和え | | | | | キャベツとコーンのごま酢和え | | | | | きゅうりともやしの中華和え | | | | | 青梗菜としめじの塩昆布和え | | | | | ★じゃがいもときのこのガーリック炒め | | | | | |
| 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) | |
| | 42 | 3.8 | 0.7 | 2.7 | 0.6 | 45 | 1.7 | 1.1 | 5.0 | 0.6 | 51 | 3.0 | 2.4 | 2.5 | 0.6 | 27 | 1.5 | 0.8 | 1.1 | 0.7 | 71 | 2.0 | 2.0 | 10.8 | 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。

| | | | | | | |
|------|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| 麺 | | ★酸辣湯麵 | | | | |
| ¥380 | 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) |
| | | 468 | 22.2 | 13.2 | 53.9 | 4.3 |

★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

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ひいたします。

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。

◇ 座席は間隔を空け、譲り合ってご利用ください。

◇ 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。