

駒込カフェテリア 週間メニュー表



2/3は節分メニューです。
2/5は入試のため、教職員のみご利用可能です。



	2月2日 (月)					2月3日 (火)					2月4日 (水)					2月5日 (木)					2月6日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜 ★ダルカレー(豆のカレー) 小鉢① じゃがいもとほうれん草のソテー ¹ デザート ★コーヒーゼリー ² ★ナン(大盛り不可)	主菜 いわしの竜田揚げ 小鉢① 五目豆煮 汁 けんちん汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ★イタリアンポーク照り焼き 副菜① ★れんこんと里芋の明太マヨ和え 汁 ★大根のスープ 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ★タンドリーチキン 小鉢① ★れんこんとごぼうのきんぴら 汁 きのこの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ★タラのホイルみそ焼き 小鉢① 里芋のそぼろあんかけ 汁 ★麺とわかめの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん																				
栄養価	エネルギー (kcal) 607	たんぱく質 (g) 25.2	脂質 (g) 17.5	炭水化物 (g) 72.5	食塩相当量 (g) 2.3	エネルギー (kcal) 614	たんぱく質 (g) 25.2	脂質 (g) 18.3	炭水化物 (g) 71.7	食塩相当量 (g) 2.0	エネルギー (kcal) 651	たんぱく質 (g) 25.7	脂質 (g) 23.5	炭水化物 (g) 72.8	食塩相当量 (g) 2.3	エネルギー (kcal) 612	たんぱく質 (g) 26.3	脂質 (g) 20.2	炭水化物 (g) 69.5	食塩相当量 (g) 2.8	エネルギー (kcal) 615	たんぱく質 (g) 25.7	脂質 (g) 15.5	炭水化物 (g) 79.5	食塩相当量 (g) 2.8
PFC比率	16.6	25.9	57.4			16.4	26.8	56.8			15.8	32.5	51.7			17.2	29.7	53.1			16.7	22.7	60.6		
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
	0.5	1.2	0.8	4.8	7.3	0.0	2.4	0.4	4.8	7.6	0.4	2.7	0.7	4.1	7.9	0.1	2.7	0.4	4.2	7.4	0.0	1.6	1.0	5.0	7.6
小鉢②	★いろどりサラダ					★ほうれん草のきな粉和え					キャベツの柚子胡椒炒め					青梗菜のツナ和え					白菜の塩昆布和え				
栄養価	エネルギー (kcal) 47	たんぱく質 (g) 1.7	脂質 (g) 3.3	炭水化物 (g) 1.1	食塩相当量 (g) 0.3	エネルギー (kcal) 46	たんぱく質 (g) 2.9	脂質 (g) 1.4	炭水化物 (g) 2.5	食塩相当量 (g) 0.7	エネルギー (kcal) 29	たんぱく質 (g) 2.3	脂質 (g) 0.8	炭水化物 (g) 1.4	食塩相当量 (g) 0.4	エネルギー (kcal) 42	たんぱく質 (g) 2.3	脂質 (g) 2.2	炭水化物 (g) 1.5	食塩相当量 (g) 0.5	エネルギー (kcal) 31	たんぱく質 (g) 2.6	脂質 (g) 0.8	炭水化物 (g) 1.0	食塩相当量 (g) 0.7
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 ¥380																									
★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!



◇ 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。

◇ 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めましょう。

◇ ★についているものは、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お願いいたします。

◇ 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。