

駒込カフェテリア 週間メニュー表



18日は短大の学位記授与式
19日は専門学校の卒業式です！



ご卒業おめでとうございます🌸

		3月16日 (月)					3月17日 (火)					3月18日 (水)					3月19日 (木)					3月20日 (金)
A 定食 ¥430	主菜	★チキンソーテークリームソース					主菜 ★シシャモフライタルタルソース					主菜 豚しゃぶ 香味もずくソース					主菜 さばの利休焼き					お休み 春分の日
	小鉢①	★大根の洋風煮					小鉢① 豚肉とキャベツの炒め物					小鉢① 五目きんぴら					小鉢① ひじきの煮物					
	汁	★マカロニスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 しめじと玉ねぎの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 しめじの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 もやしといんげんの味噌汁 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)	
	PFC比率	17.0	29.7	53.4		15.9	28.5	55.6		14.3	25.0	60.7		16.5	27.3	56.2						
4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total		
		0.2	2.6	0.7	4.0	7.5	0.2	1.8	0.5	5.7	8.2	0.0	2.6	1.2	4.1	7.9	0.0	2.5	0.3	4.7	7.5	
小鉢②	オクラとなめこのわさび醤油和え					★かぼちゃサラダ					ほうれん草のおひたし					キャベツの海苔和え						
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)		
		44	2.1	1.5	1.8	0.7	88	2.1	3.0	10.5	0.6	20	1.7	0.1	1.3	0.5	37	3.4	0.9	1.7	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。

¥380	麵		
	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。