

駒込カフェテリア 週間メニュー表



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます 🌸
 ランチタイムは、ぜひカフェテリアをご利用ください。
 営業時間は11:30～14:00です。
 食券は当日朝から購入できます。当日限り有効です。



	4月20日 (月)					4月21日 (火)					4月22日 (水)					4月23日 (木)					4月24日 (金)				
A 定食	主菜	豚肉の柚子胡椒焼き				主菜	★白身魚のキムチーズ焼き				主菜	★ポークビーンズ				主菜	生姜焼き丼				主菜	赤魚の野菜あんかけ			
	小鉢①	★ブロッコリーのソテー				小鉢①	★大根と豚肉のオイスターソース煮				小鉢①	★じゃがいものバジルソテー				小鉢①	高野豆腐の煮物				小鉢①	ごぼうといんげんのきんぴら			
	汁	白菜と人参の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	玉ねぎときくらげのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	★玉ねぎのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	★麩の味噌汁 ★乳酸菌飲料				汁	豆腐の味噌汁 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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	626	26.4	22.9	66.0	2.7	580	25.6	17.4	71.3	3.4	632	29.7	15.9	82.5	2.7	678	26.0	20.9	80.5	3.4	601	21.3	15.2	78.0	3.5
PFC比率	16.9	32.9	50.2			17.7	27.0	55.3			18.8	22.6	58.6			15.3	27.7	56.9			14.2	22.8	63.1		
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
	0.0	3.4	0.4	3.9	7.7	0.8	1.6	0.7	4.2	7.3	0.1	2.7	0.9	4.0	7.7	0.0	3.0	0.4	5.0	8.4	0.0	1.2	0.4	5.5	7.1
小鉢②	★里芋とツナのサラダ					小松菜ともやしのごま和え					★キャベツと蒸し鶏の和え物					白菜のおかか和え					人参ときゅうりの酢の物				
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)
	98	2.7	5.8	8.1	0.5	42	2.4	2.1	1.8	0.5	60	3.6	2.1	3.7	0.4	29	2.4	0.1	2.5	0.8	35	1.1	0.2	5.1	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。C定食(¥510)は小鉢両方です。

麺

栄養価

★あんかけパリパリ麺

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)
550	14.3	25.7	53.7	2.5

Instagram更新中!
 日々の献立を写真付きで紹介しています

★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
 (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。

◇ 食事の前には机をきれいにしましょう。机の上にはカバンを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。