

駒込カフェテリア 週間メニュー表



いつもカフェテリアをご利用いただきありがとうございます！
 カフェテリア入口に意見箱を設置しております。
 学食のリクエストやご意見お待ちしております！



	6月1日 (月)					6月2日 (火)					6月3日 (水)					6月4日 (木)					6月5日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	山椒から揚げ				主菜	★中華丼				お休み	主菜	鯖と香味野菜のみそ焼き				主菜	★トンテキ							
	小鉢①	★じゃがいものり塩バター炒め				小鉢①	茎わかめのナムル					小鉢①	★キャベツの辛子マヨ和え				小鉢①	さつまいもとれんこんの甘酢炒め							
	汁	ごぼうの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	豆腐とねぎの中華スープ ★杏仁豆腐					汁	★麩とわかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	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)			
		629	25.1	20.5	77.4	2.7	652	23.1	20.7	80.3		3.3	601	27.8	17.1	68.0	3.2	678	27.4	20.7	80.8	2.7			
PFC比率		16.0	29.3	54.7			14.2	28.6	57.3			18.5	25.6	55.9			16.2	27.5	56.4						
4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total					
	0.0	2.5	0.7	4.5	7.7	0.5	1.6	0.8	4.2	7.1	0.0	2.5	0.5	4.6	7.6	0.0	3.2	0.9	4.2	8.3					
小鉢②	★ブロッコリーとかにかまのマヨ和え				もやしと厚揚げのスパイシー炒め				根菜の炒め煮				小松菜とツナの粒マスタード和え												
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)					
	82	3.6	5.3	2.4	0.6	42	3.8	1.6	1.0	0.8	73	2.6	2.7	5.5	0.8	59	5.1	2.6	1.6	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。

アラカルト

栄養価

Instagram更新中!
 日々の献立を写真付きで紹介していま

★台湾まぜそば

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)
538	27.5	16.5	60.4	1.8

★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。