

駒込カフェテリア 週間メニュー表



夏バテ予防が重要になる季節です。
夏野菜、梅、旬の魚介類を食べて、ビタミンやミネラルを補い、
免疫力アップにつなげましょう！



| | | 6月15日 (月) | | | | | 6月16日 (火) | | | | | 6月17日 (水) | | | | | 6月18日 (木) | | | | | 6月19日 (金) | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---------------------------|--------------|-----------|-------------|--------------|-----------------|-------------------------|-----------|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|-----------|---------------------------|--------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|------------------------|--|--|--|--|
| A 定食 ¥430 | 主菜 | ★チキンカツ サルサソース | | | | | 主菜 | ★鯖のきのこチーズ焼き | | | | | 主菜 | 生姜焼き丼 | | | | | 主菜 | 鰹の南蛮漬け | | | | | 主菜 | ★グリルチキン トマトソース | | | | |
| | 小鉢① | きんぴらごぼう | | | | | 小鉢① | キャベツの豆板醤炒め | | | | | 小鉢① | 小松菜となめこのおかか和え | | | | | 小鉢① | ひじきの煮物 | | | | | 小鉢① | ★小松菜のピーナッツ和え | | | | |
| | 汁 | 豆腐としいたけの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん | | | | | 汁 | ★大根の洋風スープ 胚芽米・葉酸米ごはん | | | | | 汁 | とろろ昆布の味噌汁 ★乳酸菌飲料 | | | | | 汁 | ★麩とわかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん | | | | | 汁 | ★マカロニスープ 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) | 食塩相当量 (g) | | | | |
| | 608 | 26.5 | 16.7 | 71.5 | 2.4 | 603 | 25.1 | 19.5 | 72.8 | 2.2 | 623 | 22.6 | 18.4 | 77.5 | 3.3 | 603 | 23.6 | 15.8 | 79.5 | 2.4 | 628 | 26.0 | 20.5 | 78.2 | 2.2 | | | | | |
| | PFC比率 | 17.4 | 24.7 | 57.8 | | 16.7 | 29.1 | 54.2 | | 14.5 | 26.6 | 58.9 | | 15.7 | 23.6 | 60.8 | | 16.6 | 29.4 | 54.1 | | 16.6 | 29.4 | 54.1 | | | | | | |
| | 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 | 1.8 | 0.4 | 5.2 | 7.4 | 0.4 | 1.8 | 0.7 | 4.6 | 7.5 | 0.0 | 2.5 | 0.3 | 5.0 | 7.8 | 0.0 | 1.5 | 0.3 | 5.5 | 7.3 | 0.0 | 2.4 | 1.1 | 4.4 | 7.9 | | | | |
| | 小鉢② | ★小松菜の柚子胡椒マヨ和え | | | | | こんにくやく海藻サラダ | | | | | じゃがいもの煮物 | | | | | いんげんのごま和え | | | | | ★キャベツの洋風炒め | | | | | | | | |
| | 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) | | | | |
| | | 67 | 1.8 | 3.2 | 0.4 | 0.6 | 33 | 1.8 | 0.9 | 1.9 | 1 | 72 | 1.7 | 0.0 | 15.6 | 0.7 | 57 | 2.9 | 1.7 | 4.8 | 0.8 | 61 | 1.9 | 3.4 | 4.1 | 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

★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。