

# 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22日 (月)					6月23日 (火)					6月24日 (水)					6月25日 (木)					6月26日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	麻婆豆腐丼					★ホッケの香草チーズパン粉焼き					主菜 豚しゃぶ 香味醤油だれ					主菜 ★豆腐ハンバーグ キノコあんかけ					主菜 揚げ鶏のチリソースかけ				
	小鉢①	★人参しりしり					★ポテトサラダ					小鉢① 筑前煮					小鉢① 大根と豚肉の煮物					小鉢① じゃがいもとベーコンののり塩炒め				
	汁	ほうれん草のスープ アセロラゼリー					★コンソメスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 白菜とねぎの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 キャベツの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 大根の中華スープ 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)
	651	25.7	18.7	75.2	3.0	594	20.8	16.2	83.3	2.0	629	21.5	20.6	74.4	3.0	633	21.1	19.0	80.6	2.9	621	23.9	19.2	80.2	2.8	
PFC比率		15.8	25.9	58.4			14.0	24.5	61.4			13.7	29.5	56.9			13.3	27.0	59.7			15.4	27.8	56.8		
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	
	0.2	2.3	0.3	5.2	8.0	0.1	1.0	0.7	5.5	7.3	0.0	2.8	0.6	4.3	7.7	0.1	2.0	0.7	4.9	7.7	0.0	1.8	0.8	5.1	7.7	
小鉢②	春雨とわかめの中華和え					白滝のたらこ炒め					里芋といんげんのごま和え					花野菜のイタリアンドレ和え					★オクラと豆のサラダ					
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)	
	56	1.4	1.2	7.9	0.8	55	2.2	2.7	2.4	0.6	64	2.1	1.6	95	0.4	52	3.2	1.2	4.3	0.7	128	7.0	8.5	2.6	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。

アラカルト	★カレーあんかけパリパリ麺					 <b>Instagram更新中!</b> 日々の献立を写真付きで紹介しています										 				
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)															
	561	15.2	26.4	53.8	2.5															

★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。