

駒込カフェテリア 週間メニュー表



★**婦恋キャベツWEEK**★
群馬県婦恋村よりおいしいキャベツが届きました!!
今回は新鮮な婦恋村キャベツを使用したメニューを提供いたします。
ぜひ、ご利用ください◎



		7月13日 (月)					7月14日 (火)					7月15日 (水)					7月16日 (木)					7月17日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	★チーズダッカルビ					主菜	★キャベツのタコライス					主菜	★回鍋肉					主菜	★ロールキャベツ					主菜	★赤魚のガーリック味噌ホイル焼き				
	小鉢①	わかめのナムル					小鉢①	じゃがいもとツナのサラダ					小鉢①	蓮根と春雨の中華炒め					小鉢①	★小松菜とごぼうのフレンチサラダ					小鉢①	キャベツと豚肉の炒め物				
	汁	なすとオクラの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	★あさりとキャベツのミルクスープ オレンジゼリー					汁	★にら玉スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	★夏野菜の味噌スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	★麩とわかめのすまし汁 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)	食塩相当量 (g)					
	643	30.2	20.6	71.8	3.5	647	25.0	15.8	91.9	3.1	653	21.6	20.4	81.7	3.1	671	28.9	25.1	70.1	2.7	607	26.9	11.9	75.1	2.6					
	PFC比率		18.8	28.8	52.4			15.5	22.0	62.6			13.2	28.1	58.7			17.2	33.7	49.1			17.7	17.6	64.6					
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					
	0.8	2.2	0.8	4.1	7.9	0.5	1.8	0.8	4.7	7.8	0.2	2.4	0.5	4.9	8.0	0.1	3.3	0.6	4.2	8.2	0.0	1.6	0.6	5.3	7.5					
小鉢②		白滝のチャプチェ風					★枝豆のふわふわ豆腐のあんかけ					切干大根のコチュジャン和え					★ジャーマンポテト					青菜としめじのごま和え								
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)	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)					
	63	2.4	3.0	3.4	0.8	64	4.9	3.1	3.1	0.5	70	4.2	1.4	0.4	0.6	94	1.7	4.5	12.2	0.8	44	2.8	1.2	2.0	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す



★キャベツたっぷり醤油ラーメン

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)
426	18.9	10.5	55.0	4.2

★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。