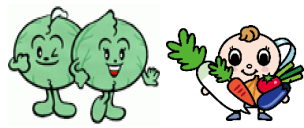


駒込カフェテリア 週間メニュー表





★婦恋キャベツWEEK★
群馬県婦恋村の新鮮でみずみずしく、
甘くておいしいキャベツを是非ご賞味ください！



	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
A 定食 ¥430	○カレーライス ミニサラダ付き ○婦恋キャベツ使用 タンメン ※定食はお休みです	主菜 ★麻婆キャベツ	主菜 ★キャベチーズつくね	主菜 ★キャベツと豚肉のうま煮丼	主菜 ★タンドリーチキン キャベツマリネ添え
		小鉢① チャプチェ風	小鉢① 里芋の煮物	小鉢① 小松菜と白滝の和え物	小鉢① ★蓮根とごぼうのきんぴら
		汁 きのこの中華スープ 胚芽米・葉酸米ごはん	汁 根菜の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん	汁 豆腐となめこの味噌汁 桃ゼリー	汁 大根のすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん
		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)
		615 19.0 16.6 84.3 3.0	658 27.2 16.7 82.2 3.0	641 21.5 19.7 83.0 2.9	643 25.8 21.9 72.7 2.9
栄養価		12.4 24.3 63.3	16.5 22.8 60.6	13.4 27.7 58.9	16.0 30.7 53.3
PFC比率		1 2 3 4 total	1 2 3 4 total	1 2 3 4 total	1 2 3 4 total
4群		0.0 1.8 0.6 5.1 7.5	0.9 1.9 1.2 4.2 8.2	0.2 2.3 0.6 5.0 8.1	0.1 2.6 0.6 4.4 7.7
小鉢②		★青梗菜のナムル	キャベツの海苔和え	★じゃがいもとほうれん草のソテー	★ツナ人参サラダ
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)
		45 2.5 2.5 0.7 0.8	36 2.0 0.9 2.6 0.7	66 1.1 2.8 9.0 0.6	112 2.7 8.8 4.2 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
¥380 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・ご協力お願いいたします。

