

駒込カフェテリア 週間メニュー表



インフルエンザ予防には、粘膜のバリア機能を整える「ビタミンA」、
免疫細胞を活性化させる「ビタミンC・D」、
そして免疫細胞の材料となる「タンパク質」を
日々の食事にバランスよく取り入れることが効果的です。



	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)
A 定食 ¥430	お休み	主菜 ハニーマスタードチキン 小鉢① ★ナスのトマト煮 汁 ★玉ねぎのコンソメスープ 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 さわらのしそみそ焼き 小鉢① ★ひじきとキャベツのマヨ和え 汁 わかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 台湾風そぼろ丼 小鉢① ★ごぼうのバター醤油きんぴら 汁 白菜とえのきの味噌汁 ★杏仁豆腐	主菜 ★スコッチエッグ 小鉢① 里芋といんげんの黒ごま和え 汁 小松菜の味噌汁 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)
PFC比率		626 24.4 20.5 77.4 2.8	630 25.9 18.5 75.8 2.9	657 23.4 19.8 65.3 3.3	684 25.7 21.8 83.8 2.9
4群		15.6 29.5 54.9	16.4 26.4 57.1	14.2 27.1 58.6	15.0 28.7 56.3
小鉢②		1 2 3 4 total	1 2 3 4 total	1 2 3 4 total	1 2 3 4 total
栄養価		0.0 2.4 0.5 4.5 7.4	0.0 1.8 0.3 5.4 7.5	0.5 1.3 0.5 5.4 7.7	1.1 1.7 1.1 4.6 8.5
		★明太マヨのパスタサラダ	★車麩の卵とじ	大根と海藻のサラダ	★切干大根の洋風煮
		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)
		113 2.7 6.3 10.1 0.7	96 5.9 3.0 4.2 0.8	32 1.3 0.8 2.5 0.7	72 2.1 2.2 1.9 0.8

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	★担々麺				
¥380	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)
栄養価	448	20.8	12.9	51.7	3.5

★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。

◇ 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。

Instagram更新中!
日々の献立を写真付きで紹介しています