駒込カフェテリア　週間メニュー表



季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けましょう！

カフェテリア外のアンケートboxにて
定食のリクエストを募集しております！



	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）
A 定食 ￥430	お休み	お休み	主菜 ★青椒肉絲 小鉢① ★冬瓜の中華煮 汁 ★卵スープ 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ★チキン南蛮 小鉢① ★ブロッコリーのソテー 汁 麩とわかめの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ★白身魚のトマトソース焼き 小鉢① ★人参のスパゲティサラダ 汁 ★オクラのコンソメスープ 胚芽米・葉酸米ごはん
栄養価			エネルギー(kcal) 624 / たんぱく質(g) 26.3 / 脂質(g) 18.9 / 炭水化物(g) 72.2 / 食塩相当量(g) 2.9	エネルギー(kcal) 649 / たんぱく質(g) 29.1 / 脂質(g) 19.8 / 炭水化物(g) 75.5 / 食塩相当量(g) 3.2	エネルギー(kcal) 636 / たんぱく質(g) 25.6 / 脂質(g) 19.7 / 炭水化物(g) 78.5 / 食塩相当量(g) 2.6
PFC比率			16.9 / 27.3 / 55.9	17.9 / 27.5 / 54.6	16.1 / 27.9 / 56.0
4群			1 2 3 4 total 0.3 2.4 0.6 4.5 7.8	1 2 3 4 total 0.3 1.8 0.4 5.5 8.0	1 2 3 4 total 0.6 1.8 0.4 5.1 7.9
小鉢②			★キャベツの中華和え	小松菜としめじの和え物	★根菜の黒胡椒炒め
栄養価			エネルギー(kcal) 36 / たんぱく質(g) 1.8 / 脂質(g) 0.4 / 炭水化物(g) 4.0 / 食塩相当量(g) 0.7	エネルギー(kcal) 29 / たんぱく質(g) 1.9 / 脂質(g) 0.8 / 炭水化物(g) 1.5 / 食塩相当量(g) 0.6	エネルギー(kcal) 79 / たんぱく質(g) 1.7 / 脂質(g) 3.0 / 炭水化物(g) 2.9 / 食塩相当量(g) 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 ¥380			★鶏そば		
栄養価			エネルギー(kcal) 427 / たんぱく質(g) 25.6 / 脂質(g) 8.2 / 炭水化物(g) 51.8 / 食塩相当量(g) 6.2		

★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・ご協力お願いいたします。

インスタグラム更新中！
日々の献立を写真付きで紹介してい

