

駒込カフェテリア WEEKLY MENU



コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスやインフルエンザも流行の季節となっています。手洗い・マスクの着用などの感染症対策に加えて、十分な睡眠・適度な運動・バランスの良い食事を意識し免疫力を高めウイルスに負けない身体をつくりましょう!!
26日(火)は入学試験です。カフェテリアは入試関係者・教職員のみご利用いただけます。

		25-Jan (Mon)					26-Jan (Tue)					27-Jan (Wed)					28-Jan (Thu)					29-Jan (Fri)				
A 定食	主菜	めばるの煮付け					塩麹漬け鶏肉と野菜のホイル焼き					麻婆茄子丼					ハニーマスタードチキン					赤魚の唐揚げ おろしポン酢				
	小鉢①	★かぼちゃサラダ					大根のべっこう煮					蒸し鶏とキャベツのゆかり和え					れんこんのペペロンチーノ炒め					★明太マヨのスパゲティサラダ				
	汁	豚汁					ごぼうといんげんの味噌汁					豆腐の生姜スープ					キャベツとコーンのスープ					白菜とえのきの味噌汁				
		胚芽米・葉酸米ごはん					胚芽米・葉酸米ごはん					フランボワームース					胚芽米・葉酸米ごはん					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)	
	678	30.1	19.2	92.8	3.0	664	27.8	22.2	84.3	3.3	706	25.5	23.5	96.6	2.8	690	27.3	22	92.3	3.0	630	26	17	90.3	2.8	
PFC比率		17.8	25.5	54.7		16.7	30.1	50.8		14.4	30.0	54.7		15.8	28.7	53.5		16.5	24.3	57.3		16.5	24.3	57.3		
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	
	0.0	1.9	1.3	5.3	8.5	0.0	2.7	0.8	4.7	8.2	0.0	1.8	0.9	6.0	8.7	0.0	2.7	1.1	4.8	8.6	0.0	1.1	0.4	6.3	7.8	
小鉢②	春雨のスパイシーカレー炒め					小松菜の胡麻味噌和え					★豚肉ときくらげの卵炒め					青梗菜のツナ和え					炒り鶏					
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)	
	87	2.6	3.1	12.2	0.9	63	3.4	3.4	5.6	0.6	103	3.6	6.4	5.2	0.8	43	3.1	2.3	3.6	0.6	130	5.4	5.00	15.2	1.1	

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。

☪カフェテリアご利用の際の注意事項☪

- ◇食券購入後、必ず手洗いをお願いいたします。
- ◇ドレッシング等の調味料は当面の間設置いたしません。提供時にカウンター内でかけさせていただきます。
- ◇食事の前にテーブルのアルコール消毒をお願いいたします。
- ◇席は間隔を空けてお座りください。
- ◇お食事中的会話はお控えください。
- ◇持ち込みでのご飲食はご遠慮ください。
- ◇携帯電話・スマートフォンのご使用はご遠慮ください。
- ◇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。
- ご理解・ご協力をお願いいたします。



・ご飯の量は調節可能です。多め・少なめ等お気軽にお気軽にお声がけください。
・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)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申し上げます。