

駒込カフェテリア WEEKLY MENU

だんだんと暑い日が増えてきました。まだ体は暑さに慣れておらず、体調を崩しやすい時期です。様々な食材を食べてバランスよく栄養を摂ること、休養の時間をしっかり確保することを心がけましょう。
また、マスクをしていると喉の渇きに気づきにくくなります。こまめな水分摂取も意識しましょう。



		17-May (Mon)					18-May (Tue)					19-May (Wed)					20-May (Thu)					21-May (Fri)				
A 定食 ¥430	主菜	★タラフライトマトソース					★豆腐ハンバーグきのこあんかけ					★鮭のアーモンド焼き					牛井&フルーツ					★鶏肉の塩レモン唐揚げ				
	小鉢①	★ごぼうサラダ					かぼちやの含め煮					切干大根の洋風煮					蒸し鶏とキャベツのゆかり和え					★バンサンスー				
	汁	ほうれん草のカレー風味スープ					玉ねぎとわかめの味噌汁					トマトスープ					もやしといんげんの味噌汁					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					胚芽米・葉酸米ごはん					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)	
	664	28.5	20.0	91.6	2.8	694	27.3	17.7	103.5	3.3	649	29.4	21.9	82.4	2.9	660	24.8	21.5	88.8	3.5	658	25.7	21.4	87.8	2.9	
PFC比率		17.2	27.1	55.2			15.7	23.0	59.7			18.1	30.4	50.8			15.0	29.3	53.8			15.6	29.3	53.4		
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	0.8	1.0	6.3	8.1	0.1	1.8	1.6	5.2	8.7	0.0	1.7	0.9	5.5	8.1	0.0	2.9	0.9	4.4	8.2	0.1	2.4	0.4	5.3	8.2	
小鉢②	大根とベーコンの黒胡椒炒め					青梗菜と蒸し鶏の粒マスタード和え					小松菜となめこのおかか和え					★じゃが芋ときのこのり塩バター炒め					蓮根のきんぴらカレー風味					
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)	
	67	2	5.0	4.1	0.7	34	4.1	0.5	3.7	0.7	22	1.9	0.2	3.9	0.6	107	3.2	5.8	12.2	1	58	1.1	1.1	10.7	0.6	

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。