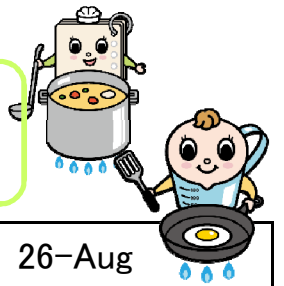


駒込カフェテリア WEEKLY MENU



★孀恋キャベツWEEK★
 今年度も群馬県孀恋村よりおいしいキャベツが届きました!
 25日(月)から新鮮な孀恋村キャベツを使用したメニューを提供いたします。
 ぜひ、ご賞味ください◎



	22-Aug (Mon)					23-Aug (Tue)					24-Aug (Wed)					25-Aug (Thu)					26-Aug (Fri)				
A 定食 ¥430	主菜	さわらの柚子胡椒焼き				主菜	揚げ鶏 レモンソース				主菜	孀恋キャベツと豚肉のキムチ味噌炒め丼				主菜	白身魚の野菜あんかけ				主菜	★孀恋キャベツとひき肉の重ね煮			
	小鉢①	★ひじきの胡麻マヨサラダ				小鉢①	青梗菜の中華和え				小鉢①	ほうれん草と白菜のなめこおかかか和え				小鉢①	★孀恋キャベツのフーチャンブルー				小鉢①	★ブロッコリーとトマトの粉チーズ和え			
	汁	白菜といんげんの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	玉ねぎとえのきの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	わかめスープ フルーツ				汁	大根と油揚げの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				デザート	紅茶ゼリー 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)
	656	29.7	21.0	83.6	3.2	640	25.8	21.3	82.5	3.2	594	26.9	16.6	83.1	3.1	611	27.6	16.0	88.3	3.5	672	28.2	20.6	91.3	2.6
PFC比率		18.1	28.8	53.1			16.1	30.0	53.9			18.1	25.2	56.7			18.1	23.6	58.4			16.8	27.6	55.6	
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	0.8	5.5	8.2	0.0	2.5	0.5	5.0	8.0	0.0	2.2	1.0	4.2	7.4	0.2	1.0	0.8	5.6	7.6	0.3	2.4	0.8	4.8	8.3
小鉢②	孀恋キャベツと豚肉の炒め煮					春雨のスパイシーカレー炒め					大根のオイスターあんかけ					さつまいもといんげんの黒胡麻和え					れんこんとベーコンののり塩炒め				
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)
	76	3.5	2.6	9.4	0.9	87	2.6	3.1	12.2	0.9	57	2.9	1.8	7.3	1.0	111	2.1	1.6	23.4	0.6	78	2.3	4.3	8.7	0.8

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。

★カレー(ミニサラダ付き) ¥380 エネルギー:628kcal 食塩相当量:3.4g

☑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。
- ◇お食事の会話はお控えください。
- ◇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。・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。