

駒込カフェテリア WEEKLY MENU

先週再び緊急事態宣言が出されましたが、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作りましょう!!



| | | 11-Jan (Mon) | | | | | 12-Jan (Tue) | | | | | 13-Jan (Wed) | | | | | 14-Jan (Thu) | | | | | 15-Jan (Fri) | | | | |
|---------|------------------------|-----------------|--------------|----------|-----------|--------------|-----------------|-----------|-----------------------|-----------|--------------|-----------------|-----------|----------|-------------|--------------|-----------------|-----------|----------|-----------|--------------------|-----------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| A 定食 | お休み (成人の日) | 主菜 | ★八宝菜 | | | | | 主菜 | ★豚肉のパン粉焼き ローズマリーポテト添え | | | | | 主菜 | 金華さばの塩麴焼き | | | | | 主菜 | ★れんこん鶏つくね 梅ソース | | | | | |
| | | 小鉢① | ★キャベツの胡麻マヨ和え | | | | | 小鉢① | 白菜のじゃこ和え | | | | | 小鉢① | きんぴらごぼう | | | | | 小鉢① | ★じゃがいもときのこのり塩バター炒め | | | | | |
| | | 汁 | 春雨スープ | | | | | 汁 | 大根と人参のスープ | | | | | 汁 | 玉ねぎとえのきの味噌汁 | | | | | 汁 | もやしとわかめの味噌汁 | | | | | |
| | | | 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 | | | | | |
| 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) | |
| PFC比率 | 651 | 28.1 | 21.5 | 85.9 | 3.4 | 677 | 30.4 | 22.9 | 84.3 | 3 | 658 | 28.6 | 20.5 | 85.9 | 3.1 | 676 | 27.4 | 20.8 | 93.6 | 3.3 | 676 | 27.4 | 20.8 | 93.6 | 3.3 | |
| 4群 | | 17.3 | 29.7 | 52.8 | | | 18.0 | 30.4 | 49.8 | | | 17.4 | 28.0 | 52.2 | | | 16.2 | 27.7 | 55.4 | | | 16.2 | 27.7 | 55.4 | | |
| | | 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 |
| | | 0.2 | 1.5 | 0.9 | 5.5 | 8.1 | 0.0 | 3 | 1.1 | 4.3 | 8.4 | 0.0 | 2.8 | 0.9 | 4.4 | 8.1 | 0.1 | 2.4 | 1.2 | 4.7 | 8.4 | 0.1 | 2.4 | 1.2 | 4.7 | 8.4 |
| 小鉢② | 新成人の皆さん、 おめでとうございます | 茄子とこんにゃくの味噌炒め | | | | | ★キャベツのクリーム煮 | | | | | 青梗菜のマスタード和え | | | | | 4色ナムル | | | | | | | | | |
| 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) |
| | | 51 | 1.4 | 1.8 | 7.2 | 0.8 | 104 | 4 | 6.3 | 8.5 | 0.7 | 34 | 4.1 | 0.5 | 3.7 | 0.7 | 50 | 1.8 | 2.4 | 11.4 | 0.7 | 50 | 1.8 | 2.4 | 11.4 | 0.7 |

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。
 - ◇ お食事中的の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。