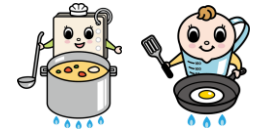


駒込カフェテリア 週間メニュー表



3月で卒業する学生の皆様へ
学食でもう一度食べたいメニューを募集いたします。
アンケート回収BOXにいらしてください。
リクエストお待ちしております！

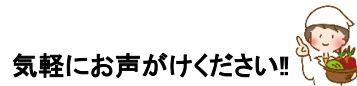


		1月20日 (月)					1月21日 (火)					1月22日 (水)					1月23日 (木)					1月24日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	BBQチキン					主菜	★鯖のきのこチーズ焼き					主菜	★ハンバーグ デミグラスソース					主菜	★タラの磯辺揚げ					主菜	ビビンバ丼				
	小鉢①	★れんこんとベーコンののり塩炒め					小鉢①	大根のそぼろあんかけ					副菜①	★小松菜のピーナッツ和え					小鉢①	白滝のたらこ炒め					小鉢①	なすとこんにゃくの味噌炒め				
	汁	えのきのすまし汁					汁	★トマトスープ					副菜②	★白菜のスープ					汁	なすの味噌汁					汁	きのこの中華スープ				
		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					デザート リンゴゼリー								
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)	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)
	511	22.6	9.0	73.0	3.2	587	25.4	18.6	70.1	2.6	703	25.9	26.8	77.6	2.9	515	20.6	11.4	69.9	3.3	644	18.1	8.5	109.3	2.1					
PFC比率		17.7	15.9	66.5		17.3	28.5	54.2		14.7	34.3	51.0		16.0	19.9	64.1		11.2	11.9	76.9										
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	1	2	3	4	total
	0.0	1.7	0.4	4.0	6.1	0.4	1.9	0.7	4.4	7.4	0.2	2.4	0.7	5.3	8.6	0.0	0.8	0.2	5.3	6.3	0.0	1.1	0.5	6.4	8.0					
小鉢②	もやしとコーンのごま酢和え					★サラダスパゲティ					★切干大根の洋風煮					オクラと蒸し鶏のごまポン酢和え					★青梗菜とツナのキムチ和え									
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)	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)
	45	1.7	1.1	4.8	0.5	137	3.8	6.3	14.8	0.4	80	2.4	2.2	1.7	0.8	49	5.2	1.2	1.6	0.4	36	1.9	1.4	2.2	0.6					

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。

麺 ¥380	栄養価	★担々麺				
		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)
		500	22.2	17.1	51.8	5.6

★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



◇ 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。

◇ 座席は間隔を空け、譲り合ってください。

◇ 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。

皆さまが快適なランチタイムを過ごせるよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。