駒込カフェテリア　週間メニュー表

いつもカフェテリアをご利用いただきありがとうございます！
カフェテリア入口に意見箱を設置しております。
学食のリクエストやご意見お待ちしております！

		5月12日（月）	5月13日（火）	5月14日（水）	5月15日（木）	5月16日（金）
A 定食 ￥430	主菜	★鶏肉の明太マヨ焼き	★かれいのカレームニエル	揚げ出し豆腐の中華風あんかけ	★ガパオライス	豚肉のハニーケチャップ炒め
	小鉢①	かぼちゃのそぼろあんかけ	★人参とツナのマヨサラダ	白滝とピーマンのたらこ炒め	★青梗菜とかにかまのナムル	★ブロッコリーのバター醤油炒め
	汁	★玉ねぎと麩の味噌汁	★えのきの洋風スープ	玉ねぎとわかめのみそ汁	春雨とニラのスープ	★玉ねぎと人参のスープ
		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	★ココナッツミルクプリン	胚芽米・葉酸米ごはん
栄養価	エネルギー(kcal)	649	568	597	633	646
	たんぱく質(g)	27.7	25.5	21.3	25.4	23.5
	脂質(g)	23.0	15.7	19.4	19.4	21.0
	炭水化物(g)	75.7	73.6	74.5	79.3	78.2
	食塩相当量(g)	2.8	2.3	3.1	3.7	2.9
PFC比率		17.1 31.9 51.0	18.0 24.9 57.2	14.3 29.2 56.5	16.1 27.6 56.4	14.6 29.3 56.2
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 2.8 0.4 4.5 7.7	0.0 1.7 0.4 5.0 7.1	0.0 2.1 0.3 5.0 7.4	1.0 1.2 0.9 4.5 7.6	0.0 2.7 0.6 4.5 7.8
小鉢②		小松菜ともやしの七味和え	★大根のコンソメ煮	キャベツときゅうりの和え物	大根と豚肉のオイスターソース煮	こんにゃく海藻サラダ
栄養価	エネルギー(kcal)	35	69	44	61	32
	たんぱく質(g)	2.2	1.8	3.3	2.5	1.3
	脂質(g)	1.6	3.8	0.6	1.8	0.8
	炭水化物(g)	1.3	3.9	4.4	5.6	2.5
	食塩相当量(g)	0.5	0.9	0.5	0.8	1.0

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。

アラカルト	インスタグラム更新中！日々の献立を写真付きで紹介しています	★けんちんうどん（380円）				
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)
		407	14.1	5.8	59.4	5.2

★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

気軽にお声がけください!!

◇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。

◇　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・ご協力お願いいたします。