

# 駒込カフェテリア 週間メニュー表



20日(火)のサラダは、  
株式会社バイテックベジタブルファクトリー様提供の  
水耕栽培で作られた新鮮で安心安全なレタスを使用しています！



	5月19日 (月)				5月20日 (火)				5月21日 (水)				5月22日 (木)				5月23日 (金)																																																																																																																																																																																																																																											
<b>A 定食 ¥430</b>	主菜 小鉢① 汁	さばのみそ煮 ★竹輪と根菜の炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 小鉢① 汁	★ハヤシライス ★れんこんのペペロンチーノ炒め ★キャベツの洋風スープ ★コーヒーゼリー	主菜 小鉢① 汁	鶏肉のはちみつ照り焼き 揚げ里芋のあんかけ ごぼうと玉ねぎの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 小鉢① 汁	★赤魚の西京焼き ★高野豆腐の卵とじ 若竹汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 小鉢① 汁	★タンドリーチキン ★ブロッコリーのチーズサラダ ★白菜のスープ 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)																																																																																																																																																																																																																																								
	605	27.0	15.6	72.6	3.1	609	21.0	14.7	75.3	4.0	671	24.3	17.6	88.9	2.7	576	26.5	11.3	78.4	2.8																																																																																																																																																																																																																																								
PFC比率		17.9	23.2	58.9			13.8	21.7	64.5			14.5	23.6	61.9			18.4	17.7	63.9		4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total		0.0	2.9	0.3	4.2	7.4	0.0	1.5	0.6	5.1	7.2	0.0	2.1	0.9	5.1	8.1	0.9	1.2	0.5	4.5	7.1	<b>小鉢②</b>	蒸しなすのおかか和え				★レタスサラダ				小松菜と切干大根の信田和え				小松菜ともやしのごま和え				★キャベツの洋風炒め				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)		73	6.2	3.5	2.0	0.4	48	0.9	3.3	2.2	0.5	71	3.4	2.6	2.7	0.6	56	2.4	2.8	3.3	0.5																						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	★ちゃんぽん麺										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										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)		480	21.6	8.8	67.7	5.1																	★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																				
4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total																																																																																																																																																																																																																																								
	0.0	2.9	0.3	4.2	7.4	0.0	1.5	0.6	5.1	7.2	0.0	2.1	0.9	5.1	8.1	0.9	1.2	0.5	4.5	7.1																																																																																																																																																																																																																																								
<b>小鉢②</b>	蒸しなすのおかか和え				★レタスサラダ				小松菜と切干大根の信田和え				小松菜ともやしのごま和え				★キャベツの洋風炒め																																																																																																																																																																																																																																											
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)																																																																																																																																																																																																																																								
	73	6.2	3.5	2.0	0.4	48	0.9	3.3	2.2	0.5	71	3.4	2.6	2.7	0.6	56	2.4	2.8	3.3	0.5																																																																																																																																																																																																																																								
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	★ちゃんぽん麺										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																																																																																																																																																																																																																																																	
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)																																																																																																																																																																																																																																								
	480	21.6	8.8	67.7	5.1																																																																																																																																																																																																																																																							
★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																																																																																																																																																																																																																																																												

## 気軽にお声かけください！



◇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。

◇ ★についているものは、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いお願いいたします。

◇ 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。

株式会社バイテックベジタブルファクトリー

きれいなおやさい



デリシャス・スマイルは、とっても清潔な植物工場で育った、みんなにおいしいスマイルを届ける『きれいなおやさい』です。

## 水耕野菜のメリット

- ①安全・清潔
- ②均一な品質
- ③ロスの低減
- ④安全供給