

駒込カフェテリア 週間メニュー表



一日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう！



		6月9日 (月)					6月10日 (火)					6月11日 (水)					6月12日 (木)					6月13日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	山椒からあげ					主菜	さばのごま焼き					主菜	すき焼き丼					主菜	★鮭の香草パン粉焼き					主菜	豚肉と野菜のねぎ塩炒め				
	小鉢①	★キャベツの洋風炒め					小鉢①	ひじきの煮物					小鉢①	小松菜となめこのおかか和え					小鉢①	★ポテトサラダ					小鉢①	里芋といんげんのごま和え				
	汁	★白菜のスープ					汁	きのこごぼうの味噌汁					汁	ねぎと油揚げの味噌汁					汁	★ABCスープ					汁	ほうれん草の味噌汁				
		胚芽米・葉酸米ごはん						胚芽米・葉酸米ごはん						ピーチゼリー						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)					
	603	25.1	20.6	70.8	3.0	612	24.7	17.4	72.1	3.1	662	22.2	21.8	81.4	3.0	609	22.5	20.1	75.8	2.0	601	21.9	17.4	77.4	3.0					
	PFC比率		16.7	30.7	52.6			16.1	25.6	58.3			13.4	29.6	56.9			14.8	29.7	55.5			14.6	26.1	59.4					
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	2.6	0.4	4.6	7.6	0.0	2.5	0.6	4.6	7.7	0.2	2.9	0.5	4.1	7.7	0.1	2.1	0.7	4.6	7.5	0.0	2.1	1	4.3	7.4					
小鉢②	★マカロニサラダ					きゅうりともやしのサラダ					キャベツの柚子胡椒炒め					白滝のたらこ炒め					★がんもの煮物									
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)					
	108	2.9	6.0	9.3	0.6	61	3.4	2.6	3.8	0.6	36	2.3	1.3	1.6	0.6	58	2.2	2.7	3.8	0.6	85	5.0	5.1	3.1	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。

アラカルト	 Instagram更新中！ 日々の献立を写真付きで紹介しています					 					★タンメン				
											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)
栄養価											470	17.8	11.1	66.0	6.5

★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・ご協力をお願いいたします。

