

駒込カフェテリア 週間メニュー表



暑い日が続きますね☀
水分補給とバランスの整った食事を意識し、
熱中症には十分気を付けてください！



		6月30日 (月)					7月1日 (火)					7月2日 (水)					7月3日 (木)					7月4日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	豚肉の生姜焼き					主菜	★白身魚のトマトチーズ焼き					主菜	★チキンソテー 山形だしがけ					主菜	★サーモンフライ					主菜	★焼き鳥丼				
	小鉢①	こんにゃく海藻サラダ					小鉢①	★マカロニサラダ					小鉢①	もやしと油揚げの炒め物					小鉢①	里芋の煮物					小鉢①	小松菜としめじのごま和え				
	汁	ほうれん草の味噌汁					汁	★キャベツのコンソメスープ					汁	きのこのみそ汁					汁	★麩と豆腐のすまし汁					汁	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						マンゴーゼリー				
	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)				
	605	24.7	19.4	68.1	3.2	612	25.3	19.4	74.6	2.2	609	29.4	19.1	68.9	2.8	674	29.2	17.7	79.3	2.4	637	28.7	13.9	74.8	3.2					
	PFC比率		16.3	28.9	54.8			16.5	28.5	54.9			19.3	28.2	52.5			17.3	23.6	59.0			18.0	19.6	62.3					
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	0.6	4.1	7.5	0.9	1.5	0.4	4.8	7.6	0.0	2.4	0.6	4.5	7.5	0.2	2.1	0.5	5.6	8.4	0.2	1.7	0.4	5.1	7.4					
小鉢②		じゃがいもの煮物					★大根と肉団子のコンソメ煮					★小松菜と白菜の七味醬油和え					★ブロッコリーとかにかまのマヨ和え					★ゴーヤチャンプルー								
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)					
	97	3.6	2.6	13.5	0.7	60	1.8	2.7	4.4	0.8	22	1.5	0.1	2.0	0.6	88	3.8	5.4	3.1	0.5	85	4.7	5.6	1.8	0.8					

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 					★冷やし中華				
	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)
	栄養価						473	18.4	7.0	73.7

★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。

