

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！



	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)
A 定食 ¥430	カレー営業 ※定食はお休みです	主菜 さばのごまみりん焼き 小鉢① 鶏高野の煮物 汁 ほうれん草のすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ゆかり唐揚げ 小鉢① ★春雨サラダ 汁 えのきのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ★ビビンバ丼 小鉢① ナスとこんにゃくの味噌炒め 汁 わかめスープ ★杏仁豆腐	主菜 赤魚の野菜あんかけ 小鉢① 刻み昆布とさつまいもの煮物 汁 豆腐となめこの味噌汁 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) 639 27.3 19.3 73.2 2.9	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) 628 24.4 21.8 75.7 2.7	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) 655 20.4 17.1 90.9 3.6	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) 630 20.8 12.7 91.6 3.5
PFC比率		17.1 27.2 55.7	15.5 31.2 53.2	12.5 23.5 64.0	13.2 18.1 68.7
4群		1 2 3 4 total 0.0 3.1 0.6 4.3 8.0	1 2 3 4 total 0.1 2.6 0.2 4.9 7.8	1 2 3 4 total 0.6 0.9 0.4 4.8 6.7	1 2 3 4 total 0.0 1.1 1.2 5.4 7.7
小鉢②		★もずくとわかめの酢の物	切干大根のオイスター炒め	キャベツのカレーマリネ	ほうれん草と白菜のおかか和え
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) 25 1.6 0.1 2.3 0.8	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) 77 3.6 3.0 0.4 0.6	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) 61 3.2 3.2 3.5 0.3	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) 39 2.6 1.6 2.1 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	★冷やし担々麺	Instagram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) 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

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・ご協力をお願いいたします。

