

駒込カフェテリア 週間メニュー表



まだまだ暑い日が続きます。
水分補給とバランスの整った食事を意識し、
夏バテ・熱中症対策をしましょう！



		9月1日 (月)					9月2日 (火)					9月3日 (水)					9月4日 (木)					9月5日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	ポークチャップ					主菜	★ししゃもの青のりフライ					主菜	★麻婆豆腐					主菜	たらの竜田揚げ					主菜	生姜焼き丼				
	小鉢①	★ポテトサラダ					小鉢①	★大根とベーコンのコンソメ煮					小鉢①	★じゃがいもとピーマンのソテー					小鉢①	里芋のきのこあんかけ					小鉢①	土佐煮				
	汁	★マカロニスー 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	ほうれん草の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	きのこの中華スー 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	白菜の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	豆腐となめこの味噌汁 ハニーレモンゼリー				
	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)				
	PFC比率		13.0	28.9	58.1			16.2	29.8	54.0			15.8	29.7	54.5			13.6	22.8	63.7			16.6	23.0	60.3					
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	2.2	0.8	4.8	7.8	0.0	2.1	0.5	5.1	7.7	0.0	2.2	0.6	4.6	7.4	0.0	0.7	0.9	5.9	7.5	0.0	2.4	0.3	4.7	7.4					
小鉢②		ピーマンとちくわのきんぴら					ブロッコリーと蒸し鶏の和え物					★キャベツとカニカマの和え物					ほうれん草と切干大根の信田和え					★白菜のなめたけ和え								
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)	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)					
	69	2.1	1.6	7.2	0.7	49	4.8	0.2	4.7	0.6	64	2.6	2.2	5.1	0.8	69	3.1	2.6	2.6	0.6	24	1.5	0.6	1.9	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 ¥380	★冷やしタンメン									
	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)				
		438	16.9	7.3	66.4	4.4				

★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。



Instagram更新中！
日々の献立を写真付きで紹介していま

