

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、
体調管理に努めましょう！



		9月15日 (月)					9月16日 (火)					9月17日 (水)					9月18日 (木)					9月19日 (金)				
A 定食 ¥430 栄養価 PFC比率 4群 小鉢② 栄養価	お休み	主菜	サバの味噌煮				主菜	★ Grillチキン トマトソース				主菜	★ 鰯のムニエル ラビゴットソース				主菜	★ タコライス								
		小鉢①	里芋のそぼろあんかけ				小鉢①	★ じゃがいものクリーム煮				小鉢①	かぼちゃの煮物				小鉢①	★ れんこんのガーリック炒め								
		汁	★ かきたま汁				汁	大根と玉ねぎの味噌汁				汁	なめこと油揚げの味噌汁				汁	★ あさりのミルクスープ								
		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				みかんゼリー								
		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)					
		650	28.7	17.7	78.5	2.9	617	27.2	20.1	77.4	2.7	627	23.1	12.9	90.8	3.1	670	23.9	16.2	94.4	3.5					
			17.7	24.5	57.8			17.6	29.3	53.0			14.7	18.5	66.7			14.3	21.8	64.0						
		1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total					
		0.3	2.8	0.8	4.2	8.1	0.3	2.6	0.8	4.0	7.7	0.2	2.6	0.6	4.6	8.0	0.6	1.6	0.5	5.1	7.8					
		★ 春雨ときゅうりの酢の物					★ 小松菜のピーナッツ和え					★ ツナ人参サラダ					★ さつまいもサラダ									
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)							
43	1.1	0.2	7.3	0.6	47	2.0	2.1	3.0	0.5	116	2.9	9.1	3.8	0.5	131	0.9	4.6	19.6	0.3							

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	栄養価	★ 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)
		473	18.4	7.0	73.7	4.3

★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

