

駒込カフェテリア 週間メニュー表



季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けましょう！

カフェテリア外のアンケートboxにて
定食のリクエストを募集しております！



	10月20日 (月)					10月21日 (火)					10月22日 (水)					10月23日 (木)					10月24日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	ハニーマスタードチキン				主菜	さばのしそ味噌焼き				主菜	鶏肉と野菜の炒め物				主菜	豚肉とろろ丼				主菜	白身魚のキノコあんかけ			
	小鉢①	★なすのトマト煮				小鉢①	★ひじきとキャベツのマヨ和え				小鉢①	さつまいもといんげんの黒ごま和え				小鉢①	★切干大根のしそマヨサラダ				小鉢①	炒り鶏			
	汁	★野菜のコンソメスープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	わかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	ごぼうと油揚げの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	白菜となめこの味噌汁 ピーチゼリー				汁	玉ねぎと豆腐の味噌汁 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)	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)
	604	24.1	19.8	73.7	2.8	635	25.4	19.7	73.0	2.9	662	26.2	18.6	84.3	3.4	657	19.2	19.7	88.6	3.4	635	25.2	15.1	83.0	3.2
	PFC比率		16.0	29.5	54.5			16.0	27.9	56.1			15.8	25.3	58.9			11.7	27.0	61.3			15.9	21.4	62.7
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	2.4	0.5	4.6	7.5	0.0	2.3	0.3	5.0	7.6	0.0	2.5	1.2	4.3	8.0	0.0	2.1	0.7	5.4	8.2	0.0	1.1	0.5	5.9	7.5
小鉢②	人参のバジル和え				★車麩の卵とじ				大根と豚肉のべっこう煮				じゃがいもとツナのカレー炒め				小松菜ともやしのおかか醤油和え								
	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)
栄養価	73	1.9	4.9	3.8	0.3	136	9.9	5.1	3.3	0.8	80	2.2	3.0	6.5	0.7	77	2.7	2.7	10.1	0.8	33	2.4	0.3	1.9	0.7

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	★山菜そば				
	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	377	17.0	5.3	52.0	3.4

★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

