

駒込カフェテリア 週間メニュー表

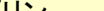


30日はハロウィン献立です！
31日は駒込祭・作品展準備日のため
アラカルトのみの営業とさせていただきます！



	10月27日 (月)					10月28日 (火)					10月29日 (水)					10月30日 (木)					10月31日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	★白身魚のキムチーズ焼き				主菜	★台湾そばろ丼				主菜	★鮭のコーンマヨ焼き				主菜	★かぼちゃグラタン				★カレーライス ミニサラダ付き				
	小鉢①	★ごぼうサラダ				小鉢①	こんにゃく海藻サラダ				小鉢①	刻み昆布とさつまいもの煮物				小鉢①	★ハロウィーンコールスロー								
	汁	もやしとニラのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	白菜とえのきの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	わかめの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	★トマトと豆のスープ 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)				
	PFC比率	640	22.5	18.6	88.4	1.8	575	23.0	10.5	18.2	2.7	684	22.9	19.8	73.5	2.8	640	22.5	18.6	88.4	1.8				
4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	★かきたまうどん ¥380				
	0.8	1.2	0.7	5.1	7.8	0.8	1.2	0.7	5.1	7.8	0.8	1.2	0.7	5.1	7.8	0.8	1.2	0.7	5.1	7.8					
小鉢②	れんこんのカレーきんぴら					大根のオイスターソース煮					キャベツの梅おかか和え					★里芋ときのこのガーリック炒め									
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)					
	70	2.2	2.0	8.7	0.8	70	2.2	2.0	8.7	0.8	70	2.2	2.0	8.7	0.8	70	2.2	2.0	8.7	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												★かぼちゃプリン ¥200	
¥380	栄養価												

★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。

