

駒込カフェテリア 週間メニュー表



新年あけましておめでとうございます🎊
今年もぜひカフェテリアをご利用ください！



		1月5日 (月)					1月6日 (火)					1月7日 (水)					1月8日 (木)					1月9日 (金)				
A 定食 ¥430	栄養価	お休み	主菜	★チキン南蛮					主菜	鰹の塩麹漬け焼き					主菜	★赤魚のから揚げ チリマヨソース					主菜	★豚キムチ炒め				
			小鉢①	小松菜としめじの和え物					小鉢①	大根と豚肉のしぐれ煮					小鉢①	ピーマンとピーンのスパイシー炒め					小鉢①	★大根とこんにゃくのオイスターソース炒め				
			汁	えのきの味噌汁					汁	きのこの味噌汁					汁	★小松菜のスープ					汁	玉ねぎスープ				
			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								
			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)				
	635		27.4	20.8	72.9	3.1	528	27.6	12.0	66.9	2.4	639	20.6	20.6	76.4	2.9	611	19.5	23.4	70	3.0					
	PFC比率			17.3	29.5	53.3		20.9	20.5	58.6			12.9	29.0	58.1			12.8	34.5	52.8						
4群	1		2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total					
	0.3		1.6	0.5	5.6	8.0	0.4	1.9	0.3	3.9	6.5	0.0	1.2	0.4	6.3	7.9	0.0	3.0	0.7	3.9	7.6					
小鉢②	肉団子の煮物					★ほうれん草と白菜の七味醤油和え					★もやしの柚子胡椒和え					キャベツとしらすのごま酢和え										
	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)						
	105	4.5	5.2	7.5	0.8	22	1.5	0.1	1.9	0.6	33	1.9	1.0	2.3	0.7	35	2.4	0.7	3.2	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。

麺 ¥380	栄養価	★担々麺				
		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。

◇ 座席は間隔を空け、譲り合ってご利用ください。

◇ 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。