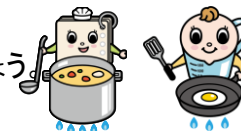


駒込カフェテリア 週間メニュー表



寒い日が続いています。体調管理には十分気をつけましょう。
2/18.19はお弁当販売のみの営業です。



	2月16日 (月)					2月17日 (火)					2月18日 (水)					2月19日 (木)					2月20日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	山椒から揚げ				主菜	★鯖のきのこチーズ焼き				★チキンクリームカレー メンチカツ付き (サラダ付き) : ¥430 ※お弁当のみ					★豚丼 & 小松菜のツナ和え: ¥430 ★ノーマルカレー: ¥380 ※お弁当のみ					主菜	★ピリ辛そぼろ丼			
	小鉢①	★じゃがいものり塩炒め				小鉢①	大根のそぼろあんかけ														小鉢①	★春雨とニラの炒め物			
	汁	ごぼうの味噌汁				汁	★トマトスープ														汁	白菜とえのきのスープ			
	胚芽米・葉酸米ごはん				胚芽米・葉酸米ごはん				★ミルクティーゼリー																
	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)				
	629	25.5	21.3	74.9	2.5	603	26.8	19.4	71.3	2.5	610	26.0	18.0	74.0	3.1	610	26.0	18.0	74.0	3.1					
PFC比率		16.2	30.5	53.3			17.8	29.0	53.3			17.0	26.6	56.4			17.0	26.6	56.4						
4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total					
	0.0	2.6	0.8	4.3	7.7	0.6	1.9	0.6	4.4	7.5	0.9	1.4	0.3	4.6	7.2	0.9	1.4	0.3	4.6	7.2					
小鉢②	★ブロッコリーとかにかまのマヨ和え				きゅうりともやしのツナサラダ																				
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)					
	82	3.6	5.3	2.4	0.6	61	2.5	2.7	4.7	0.6	39	1.7	1.6	1.5	0.7	39	1.7	1.6	1.5	0.7					