

# 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)				
<b>A 定食 ¥430</b>	主菜 小鉢① 汁	山椒から揚げ ★じゃがいものり塩炒め ごぼうの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 小鉢① 汁	★鰯のきのこチーズ焼き 大根のそぼろあんかけ ★トマトスープ 胚芽米・葉酸米ごはん									主菜 小鉢① 汁	★ピリ辛そぼろ丼 ★春雨とニラの炒め物 白菜とえのきのスープ ★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)		
	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		
PFC比率		16.2	30.5	53.3			17.8	29.0	53.3			17.0	26.6	56.4			
4群	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		
<b>小鉢②</b>	★プ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					★切干大根の中華和え						
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)		
	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		

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。

<b>麺</b> ¥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。