

駒込カフェテリア 週間メニュー表



バランスの取れた食事・十分な睡眠・適度な運動を意識し、免疫力を高める生活を心がけることは、花粉症対策にも効果的です。



		3月9日 (月)					3月10日 (火)					3月11日 (水)					3月12日 (木)					3月13日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	サバの味噌煮					味噌トンテキ					★麻婆豆腐					★オムライス デミグラスソース					主菜 白身魚の野菜あんかけ				
	小鉢①	キャベツの炒め物					★炒り豆腐					なすと豚肉の甘辛炒め					★じゃがいもの洋風煮					小鉢① ★カリフラワーのカレーマヨ和え				
	汁	えのきとわかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					★にんじんと麩のすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					青梗菜のスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					★コーンポタージュ 野菜ジュース					汁 白菜の味噌汁 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)
		603	27.2	18.9	68.1	2.8	611	24.0	19.4	70.0	3.1	604	25.8	21.0	65.6	2.1	630	21.8	14.8	83.8	3.3	610	22.1	18.5	77.3	3.1
	PFC比率		18.0	28.2	53.7		15.7	28.6	55.7		17.1	31.3	51.6		13.8	21.1	65.0		14.5	27.3	58.2		14.5	27.3	58.2	
	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	3.0	0.4	4.2	7.6	0.2	2.6	0.3	4.5	7.6	0.0	2.5	0.2	4.7	7.4	1.7	0.5	1.0	4.4	7.6	0.0	1.1	0.6	5.7	7.4
	小鉢②	きゅうりともやしのツナサラダ					ほうれん草と白菜の昆布茶和え					★キャベツとかにかまの和え物					★キャベツの洋風和え					切干大根の煮物				
	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)
		48	2.6	2.2	2.4	0.5	31	3.0	0.8	1.6	0.6	37	1.9	0.6	2.9	0.8	65	1.5	4.6	3.5	0.6	84	2.9	1.6	3.4	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。

¥380	麵	 Instagram更新中! 日々の献立を写真付きで紹介しています			
	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。

◇ 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。