

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23日 (月)					3月24日 (火)					3月25日 (水)					3月26日 (木)					3月27日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	★白身魚のトマトチーズ焼き					主菜	★チキンてりたま丼					主菜	油淋鶏					主菜	★カレーのコーンフ레이크揚げ					主菜	青椒肉絲				
	小鉢①	★サラダスパゲティ					小鉢①	キャベツのごま酢和え					小鉢①	白滝のチャプチェ					小鉢①	ミートボールのトマト煮					小鉢①	★厚揚げの中華煮				
	汁	★卵スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	ごぼうとえのきの味噌汁 グレープフルーツゼリー					汁	たけのこスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	しめじの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	えのきと玉ねぎのスープ 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)	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	27.3	16.6	76.9	2.7	692	31.0	20.9	79.8	3.2	604	23.7	21.2	70.7	2.9	647	27.7	16.3	87.5	3.1	628	30.3	20.6	65.7	3.0					
	PFC比率	18.1	24.8	57.1		17.9	27.2	54.9		15.7	31.6	52.7		17.1	22.7	60.2		19.3	29.5	51.2		0.0	3.1	0.3	4.3	7.7				
	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				
		1.3	0.8	0.4	5.0	7.5	0.9	2.3	0.3	5.0	8.5	0.0	2.4	0.4	4.7	7.5	0.0	0.9	0.3	6.8	8.0	0.0	3.1	0.3	4.3	7.7				
	小鉢②	★大根とベーコンの黒胡椒炒め					筍とこんにゃくの土佐煮					菜の花のナムル					花野菜のイタリアンドレッシング和え					わかめときゅうりの酢の物								
	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)				
		58	1.4	3.0	3.5	0.7	46	2.3	0.1	5.1	0.7	44	2.8	1.1	1.8	0.6	60	2.9	2.7	3.9	0.6	27	1.4	0.6	2.1	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。