

駒込カフェテリア 週間メニュー表



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます
ランチタイムは、ぜひカフェテリアをご利用ください●

営業時間は11時30分から14時までです！



		3月30日 (月)					3月31日 (火)					4月1日 (水)					4月2日 (木)					4月3日 (金)					
A 定食	主菜	豚肉の七味みそ焼き					さわらの韓国風照り焼き					酢鶏					★カレーうどん ★ノーマルカレー					主菜	カレーの塩麩みぞれあんかけ				
	小鉢①	白菜の梅おかかか和え					小松菜と豚肉の炒め物					白滝ときのこの中華炒め										小鉢①	れんこんと竹輪の味噌きんぴら				
	汁	しめじと大根のすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					白菜スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					玉ねぎと豆腐の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん										汁	ほうれん草のすまし汁 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)
		630	25.9	22.0	70.2	3.0	601	23.5	18.7	72.2	2.8	631	25.0	15.8	83.4	3.2											
	PFC比率		16.4	31.4	52.1			15.6	28.0	56.4			15.8	22.5	61.6												
	4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total											
		0.0	3.1	0.5	4.1	7.7	0.0	2.3	0.8	4.5	7.6	0.0	1.7	0.6	5.4	7.7											
	小鉢②	筑前煮					もやしとわかめのナムル					白菜とほうれん草のなめ茸和え					★キャベツのおかかマヨ和え										
	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)						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)
		74	2.5	1.2	6.5	1.1	39	1.9	1.8	1.3	0.7	29	1.6	0.3	3.0	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

栄養価

Instagram更新中！
日々の献立を写真付きで紹介しています

★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。