

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11:30～14:00です。
 食券は当日朝から購入できます。当日限り有効です。



| | | 4月6日 (月) | | | | | 4月7日 (火) | | | | | 4月8日 (水) | | | | | 4月9日 (木) | | | | | 4月10日 (金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|
| A 定食 | 主菜 | ★たらのコーンマヨ焼き | | | | | 主菜 鶏のから揚げ | | | | | 主菜 ★豚肉の和風パン粉焼き | | | | | 主菜 豚肉とろろ丼 | | | | | 主菜 ★アジフライ&イカフライ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小鉢① | ★ナスのトマト煮 | | | | | 小鉢① ★春雨サラダ | | | | | 小鉢① ほうれん草の信田和え | | | | | 小鉢① 厚揚げのカレー炒め | | | | | 小鉢① 炒り鶏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 汁 | ★マカロニスープ 胚芽米・葉酸米ごはん | | | | | 汁 ★かきたま汁 胚芽米・葉酸米ごはん | | | | | 汁 大根と人参の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん | | | | | 汁 白菜と油揚げの味噌汁 マスカットゼリー | | | | | 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) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 603 | 20.2 | 20.6 | 74.1 | 2.0 | 643 | 23.9 | 22.8 | 78.5 | 1.9 | 610 | 25.2 | 21.1 | 70.0 | 2.9 | 684 | 28.0 | 17.5 | 91.8 | 3.2 | 656 | 29.6 | 15.0 | 85.7 | 2.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PFC比率 | | | | | 13.4 | | | | | 30.7 | | | | | 55.9 | | | | | 14.9 | | | | | 31.9 | | | | | 53.2 | | | | | 16.5 | | | | | 31.1 | | | | | 52.3 | | | | | 16.4 | | | | | 23.0 | | | | | 60.6 | | | | | 18.0 | | | | | 20.6 | | | | | 61.4 | | | | |
| 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 | 0.9 | 0.8 | 4.5 | 6.2 | 0.4 | 2.2 | 0.3 | 5.2 | 8.1 | 0.0 | 2.9 | 0.4 | 4.4 | 7.7 | 0.0 | 2.8 | 0.7 | 5.0 | 8.5 | 0.1 | 1.5 | 0.4 | 6.0 | 8.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小鉢② | ★小松菜と白菜のピーナツ和え | | | | | ★ジャーマンポテト | | | | | 里芋と豚肉のこってり煮 | | | | | 小松菜とツナの塩昆布和え | | | | | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 29 | 1.5 | 1.1 | 2 | 0.5 | 96 | 1.8 | 4.5 | 12.6 | 0.8 | 110 | 4.5 | 2.5 | 13.5 | 0.7 | 43 | 2.5 | 2.2 | 1.1 | 0.6 | 22 | 1.8 | 0.0 | 1.6 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

★担々麺

| 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) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| 480 | 22 | 15.4 | 51.5 | 4.9 |



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。

◇ 食事の前には机をきれいにしましょう。机の上にはカバンを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。