

駒込カフェテリア 週間メニュー表



“早寝・早起き・朝ごはん”の生活リズムを整えて、
昼食は是非カフェテリアをご利用ください！



	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)								
A 定食 ¥430	お休み ♪みどりの日♪	お休み ♪こどもの日♪	お休み ♪振替休日♪	主菜 ★豚カツ	主菜 ★アジの和風ムニエル								
				小鉢① ★春雨サラダ	小鉢① さつま揚げと野菜の煮物								
汁	大根の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん			汁	豆腐とねぎの味噌汁 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)
PFC比率				690	25.5	24.7	81.4	2.4	606	29.3	13.5	77.9	3.3
4群				14.8	32.2	53.0			19.3	20.0	60.6		
小鉢②				1	2	3	4	total	1	2	3	4	total
				0.2	2.8	0.2	5.4	8.6	0.0	2.3	0.6	4.6	7.5
栄養価				根菜の炒め煮					キャベツの塩昆布和え				
				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)
				64	2.1	1.1	7.0	0.9	50	3.8	1.6	1.6	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。

アラカルト

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



★チキンクリームカレー

★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。