

駒込カフェテリア 週間メニュー表



いつもカフェテリアをご利用いただきありがとうございます！
カフェテリア入口に意見箱を設置しております。
学食のリクエストやご意見お待ちしております！



		5月11日 (月)					5月12日 (火)					5月13日 (水)					5月14日 (木)					5月15日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	★ガパオライス					主菜	★かれのいのカレームニエル					主菜	豚肉のねぎ塩焼き					主菜	さばのみそ煮					主菜	ヤンニョムチキン				
	小鉢①	厚揚げと豚肉のエスニック炒め					小鉢①	★人参とツナのマヨサラダ					小鉢①	★人参しりしり					小鉢①	里芋のあんかけ					小鉢①	★春雨サラダ				
	汁	大根のスープ ★ミニジョア プレーン					汁	★えのきの洋風スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	もやしと白菜の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	豆腐とわかめのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	たけのこスープ 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)				
	633	25.4	19.4	79.3	3.7	568	25.5	15.7	73.6	2.3	648	27.3	22.9	72.6	2.5	609	26.0	14.7	77.4	2.9	669	23.2	21.5	86.9	2.6					
	PFC比率					18.0					16.9					17.1					13.9									
	16.1 27.6 56.4					24.9 57.2					31.8 51.3					21.7 61.2					28.9 57.2									
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					
	1.0	1.2	0.9	4.5	7.6	0.0	1.7	0.4	5.0	7.1	0.2	3.2	0.5	4.2	8.1	0.0	2.6	0.8	4.1	7.5	0.1	2.3	0.2	5.8	8.4					
小鉢②	★青梗菜とかにかまのナムル					★大根のコンソメ煮					いんげんのごま和え					なすと菜の花のおかか和え					★じゃがいもとピーマンのソテー									
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)					
	61	2.5	1.8	5.6	0.8	69	1.8	3.8	3.9	0.9	52	4.1	1.2	3.4	0.5	36	2.7	0.1	2.0	0.6	63	2.4	1.3	9.9	1.0					

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	 Instagram更新中！ 日々の献立を写真付きで紹介しています					 					★野菜たっぷり塩ラーメン				
	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)
	480	18.5	17.2	54.3	4.1										

★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。