

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18日 (月)					5月19日 (火)					5月20日 (水)					5月21日 (木)					5月22日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	★チキン南蛮				主菜	★ハヤシライス				主菜	揚げ出し豆腐の中華風あんかけ				主菜	★赤魚の西京焼き				主菜	★豚肉のハニーケチャップ炒め			
	小鉢①	★ブロッコリーのソテー				小鉢①	里芋のそぼろあんかけ				小鉢①	白滝とピーマンのたらこ炒め				小鉢①	★和風ポテトサラダ				小鉢①	れんこんののり塩炒め			
	汁	えのきの味噌汁				汁	★キャベツの洋風スープ				汁	しめじと油揚げの味噌汁				汁	若竹汁				汁	★玉ねぎと人参のスープ			
		胚芽米・葉酸米ごはん					★コーヒーゼリー					胚芽米・葉酸米ごはん					胚芽米・葉酸米ごはん					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)
	664	29.4	21.3	75.4	3.3	694	25.1	15.9	89.4	3.6	631	20.3	22.0	77.3	3.0	571	20.4	13.0	80.9	2.5	656	21.9	21.6	83.3	2.9
PFC比率		17.7	28.9	53.4			14.5	20.6	64.9			12.9	31.4	55.8			14.3	20.5	65.2			13.4	29.6	57.0	
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
	0.3	1.6	0.4	5.7	8.0	0.0	1.7	1.1	5.8	8.6	0.0	2.2	0.4	5.1	7.7	0.0	1.1	1	5.0	7.1	0.0	2.9	0.6	4.4	7.9
小鉢②	★マカロニサラダ				★レタスサラダ				キャベツときゅうりの和え物				★高野豆腐の卵とじ				ごぼうサラダ								
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)
	116	3.2	5.3	11.9	0.5	46	0.8	3.2	2.7	0.5	34	3.3	0.6	1.8	0.5	96	6.6	4.3	4.7	0.8	83	5.1	3.3	1.2	0.4

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	★けんちんうどん					インスタグラム更新中！ 日々の献立を写真付きで紹介しています		
	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)			
栄養価	427	16.6	9.4	55.4	4.0			

★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・ご協力お願いいたします。