

駒込カフェテリア 週間メニュー表



6/11はリクエストいただいた沖縄料理です！
「豚肉は頭から足まで全て食べる」と言われるほど、
豚肉を余すところなく活用するのが沖縄料理の特徴です。



		6月8日 (月)					6月9日 (火)					6月10日 (水)					6月11日 (木)					6月12日 (金)							
A 定食 ¥430	主菜	★タラのフリット トマトソース					主菜	チキンソテー パルサミソース					主菜	家常豆腐					ジュシー(沖縄風炊き込みご飯)					主菜	さばのごま焼き				
	小鉢①	★小松菜とピーマンのコンソメ炒め					小鉢①	★かまぼこと絹さやの卵とし					小鉢①	里芋の煮物					★ゴーヤチャンプルー					小鉢①	かぼちゃの含め煮				
	汁	★白菜とえのきのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	キャベツと油揚げの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	★トマ玉スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					イリチー(切り昆布の炒め煮) ★沖縄そば					汁	きのことごぼうの味噌汁 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)	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)			
	609	21.0	16.2	85.1	2.4	659	30.8	20.6	74.8	3.2	628	22.6	21.3	75.4	2.8	744	26.8	28.3	75.3	4.3	627	23.0	14.6	83.2	3.2				
PFC比率	13.8	23.9	62.3			18.7	28.1	53.2			14.4	30.5	55.1			14.4	34.2	51.4			14.7	21.0	64.4						
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	1.0	1.1	5.6	7.7	0.7	2.5	0.4	4.5	8.1	0.3	2.7	0.7	4.0	7.7	0.4	3.5	0.4	4.7	9.0	0.0	2.1	0.7	4.6	7.4				
小鉢②	★マカロニサラダ					ほうれん草の香味醤油和え					オクラとナスのおひたし					A定食のみ 学生600円 教職員670円					小松菜の塩昆布和え								
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)						29	1.8	0.8	1.1	0.7				
	106	2.5	6.0	9.3	0.4	42	3.8	0.7	2.7	0.6	33	1.9	0.1	2.4	0.6														

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			★山椒担々ラーメン エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 17.2 炭水化物(g) 51.5 食塩相当量(g) 5.6					サーターアンダギー ¥100				
	栄養価												

★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。

