

駒込カフェテリア 週間メニュー表



7/7は七夕メニューです
水分補給とバランスの整った食事を意識し、
熱中症には十分気を付けてください！



		7月6日 (月)					7月7日 (火)					7月8日 (水)					7月9日 (木)					7月10日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	★豚キムチ炒め					主菜 ★七夕カレー					主菜 チキンソテー なめこおろしあん					主菜 めばるの黒酢あんかけ					主菜 味噌トンテキ				
	小鉢①	★大根とこんにゃくのオイスター炒め					小鉢① ブロッコリーのソテー					小鉢① 切り昆布とさつまいもの煮物					小鉢① 里芋のごま和え					小鉢① ★炒り豆腐				
	汁	★卵とコーンのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★そうめん汁 すいか					汁 もやしとねぎの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ほうれん草の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★麩としめじのすまし汁 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)
	622	25.7	20.8	70.9	3.2	654	25.6	21.3	73.7	2.6	671	26.8	18.9	84.0	3.0	642	23.6	18.6	82.0	3.0	659	27.9	19.3	70.0	3.0	
	PFC比率					15.7					16.0					14.7					16.9					
	16.5					29.3					58.7					59.2					56.7					
	53.4					5.0					4.4					5.1					5.7					
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	2.9	0.5	4.1	7.8	0.4	1.6	0.8	5.0	7.9	0.0	2.6	1.3	4.4	8.3	0.0	2.1	0.7	5.1	7.9	0.2	2.6	0.3	5.1	8.2	
小鉢②	青梗菜のナムル					トマトときゅうり ポン酢ジュレ					★白菜の海苔おかか和え					★キャベツと卵の炒め物					ほうれん草と白菜の塩昆布和え					
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)	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)	
	48	4.0	2.0	1.9	0.6	25	1.5	0.1	2.3	0.8	37	2.6	0.4	2.2	0.7	69	4.5	3.4	3.4	0.8	35	3.8	0.9	1.2	0.7	

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 ¥380	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					 					★冷やし中華 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>炭水化物 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <td>473</td> <td>18.4</td> <td>7.0</td> <td>73.7</td> <td>4.3</td> </tr> </table>					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)	473	18.4	7.0	73.7	4.3
	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)																					
473	18.4	7.0	73.7	4.3																						

★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。

◇ お食事前に外したマスクは、テーブルの上に直接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。