

駒込カフェテリア 週間メニュー表



夏バテ予防が重要になる季節です。
夏野菜、梅、旬の魚介類を食べて、ビタミンやミネラルを補い、
免疫力アップにつなげましょう！



	7月27日 (月)					7月28日 (火)					7月29日 (水)					7月30日 (木)					7月31日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	タラの磯辺揚げ				主菜	さわらのきのこチーズ焼き				主菜	豚肉とろろ丼				主菜	★チキン南蛮				主菜	豚肉の塩麹漬け焼き			
	小鉢①	蓮根のたらこ炒め				小鉢①	★じゃがいものトマト煮				小鉢①	じゃがいものカレー炒め				小鉢①	★ズッキーニのソテー				小鉢①	味噌きんぴら			
	汁	ほうれん草の味噌汁				汁	★かぶのスープ				汁	もやしと油揚げの味噌汁				汁	★大根の洋風スープ				汁	豆腐のすまし汁			
		胚芽米・葉酸米ごはん					胚芽米・葉酸米ごはん					ぶどうゼリー					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)
	634	24.0	19.8	77.3	3.2	615	25.7	19.9	76.2	2.8	688	24.3	18.9	93.3	3.2	638	26.0	20.2	76.6	3.1	618	24.5	20.3	68.5	2.8
PFC比率		15.1	28.1	56.8			16.7	29.1	54.2			14.1	24.7	61.1			16.3	28.5	55.2			15.9	29.6	54.6	
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	1.3	0.5	5.7	7.8	0.6	1.8	0.8	4.5	7.7	0.0	2.5	1	5.1	8.6	0.3	1.7	0.5	5.4	7.9	0.0	3.1	0.3	4.1	7.5
小鉢②	★オクラと蒸し鶏のごまポン酢和え					★キャベツの洋風和え					切干大根とツナの塩昆布和え					★青梗菜とかにかまの中華和え					★小松菜のピーナッツ和え				
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)
	64	4.8	0.8	5.7	0.5	51	1.9	2.6	3.6	0.8	67	2.4	2.5	0.6	0.8	31	1.8	0.6	2.2	0.8	49	2.1	2.1	3.3	0.5

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			

★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。