

駒込カフェテリア 週間メニュー表



熱中症対策には、水分・塩分(ナトリウム)、
エネルギー代謝を助けるビタミンB1、
汗で失われるカリウム・マグネシウムを
意識して摂るのが効果的です



	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)
A 定食 ¥430	★からあげそば ★カレーライス ※定食はお休みです	主菜 ★さわらの西京焼き	主菜 蒸し鶏のねぎ塩だれ丼	主菜 ★赤魚のから揚げチリマヨソース	主菜 豚肉のごまだれ焼き
		小鉢① ★ポテトサラダ	小鉢① かぼちやの含め煮	小鉢① ビーファンとピーマンのスパイシー炒め	副菜① 白菜の梅なめ茸和え
		汁 きのこと白菜の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん	汁 大根とねぎの味噌汁 ★ヤクルト マスカット	汁 わかめスープ 胚芽米・葉酸米ごはん	汁 ★麩と人参のすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん
		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)
		627 27.0 19.4 74.4 3.1	612 27.0 11.2 87.4 3.2	645 20.6 21.0 77.1 2.9	624 23.8 19.3 77.1 3.0
栄養価		17.2 27.8 54.9	17.6 16.5 65.9	12.8 29.3 57.9	15.3 27.8 56.9
PFC比率					
4群		1 2 3 4 total	1 2 3 4 total	1 2 3 4 total	1 2 3 4 total
		0.4 2.0 0.7 4.7 7.8	0.0 1.7 0.4 5.2 7.3	0.0 1.2 0.3 6.5 8.0	0.0 2.7 0.7 4.4 7.8
小鉢②		冬瓜と豚肉の照り煮	小松菜となめこのおかか和え	★もやしの柚子胡椒和え	揚げ出し豆腐
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)
		85 2.6 3.4 4.5 0.7	23 1.3 0.1 2.4 0.6	30 1.7 1.2 1.4 0.6	102 3.9 6.4 5.4 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
¥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





★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。

