

駒込カフェテリア 週間メニュー表



水分補給とバランスの整った食事を意識し、
体調管理に努めましょう！



	9月7日 (月)					9月8日 (火)					9月9日 (水)					9月10日 (木)					9月11日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	さわらの幽庵焼き				主菜	豚ロースの生姜焼き				主菜	★なすのポロネーゼ丼				主菜	★ Grillチキン トマトソース				主菜	さばの梅しそ揚げ			
	小鉢①	肉じゃが				小鉢①	★春雨ときゅうりの酢の物				小鉢①	★かぶの洋風煮				小鉢①	★小松菜のクリームチーズ和え				小鉢①	★炒り豆腐			
	汁	ごぼうの味噌汁				汁	なめこと豆腐の味噌汁				汁	★コーンのスープ				汁	★大根のスープ				汁	たけのこの味噌汁			
		胚芽米・葉酸米ごはん					胚芽米・葉酸米ごはん					はちみつレモンゼリー					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)
	649	25.3	16.5	87.5	2.7	624	25.3	20.0	73.5	3.0	627	23.7	15.7	85.4	2.5	585	25.4	19.3	71.0	2.2	643	26.4	20.5	72.5	2.9
PFC比率		15.6	22.9	61.5			16.2	28.8	54.9			15.1	22.5	62.3			17.4	29.7	52.9			16.4	28.7	54.9	
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	2.3	1.1	4.6	8.0	0.0	3.1	0.2	4.5	7.8	0.1	1.6	0.8	4.7	7.2	0.3	2.4	0.6	4.1	7.4	0.2	2.6	0.5	4.7	8.0
小鉢②	菜の花のおひたし					里芋のきのこあんかけ					キャベツと蒸し鶏の和え物					★ブロッコリーのペペロンチーノ炒め					白菜と竹輪の和え物				
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)
	25	2.0	0.1	1.3	0.5	87	2.6	0.3	12.2	0.6	52	3.5	2.1	3.5	0.8	61	3.1	2.9	3.0	0.7	26	1.9	0.3	2.0	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																							

★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。



Instagram更新中！
日々の献立を写真付きで紹介していま

