駒込カフェテリア　週間メニュー表



季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けましょう！

カフェテリア外のアンケートboxにて
定食のリクエストを募集しております！



	11月9日（月）					11月10日（火）					11月11日（水）					11月12日（木）					11月13日（金）				
A 定食 ￥430	主菜	豚肉の柚子胡椒焼き				主菜	★カレイのカレームニエル				主菜	鶏肉のねぎ塩焼き				主菜	★ハヤシライス				主菜	めばるの揚げ煮			
	小鉢①	じゃがいもの煮物				小鉢①	★野菜のバター醤油炒め				小鉢①	じゃがいもとピーマンのたらこ炒め				小鉢①	★ブロッコリーのツナ和え				小鉢①	★さつまいもサラダ			
	汁	小松菜の味噌汁				汁	★えのきの洋風スープ				汁	玉ねぎとわかめの味噌汁				汁	★きのこスープ				汁	もやしと油揚げの味噌汁			
		胚芽米・葉酸米ごはん					胚芽米・葉酸米ごはん					胚芽米・葉酸米ごはん					マスカットゼリー					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)
	647	25.9	20.5	77.7	2.8	531	23.8	13.5	69.8	2.3	615	26.6	19.3	76.6	2.9	696	26.9	19.8	80.1	3.2	661	23.0	18.4	88.4	2.8
PFC比率		16.0	28.5	55.5			17.9	22.9	59.2			17.3	28.2	54.5			15.5	25.6	58.9			13.9	25.1	61.0	
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	3.1	0.7	4.2	8.0	0.0	1.5	0.5	4.5	6.5	0.0	2.5	0.7	4.5	7.7	0.4	1.7	0.6	5.9	8.6	0.0	1.5	1.3	5.4	8.2
小鉢②	いんげんのごま和え					★小松菜ともやしのピーナッツ和え					キャベツときゅうりの和え物					★春雨のコンソメ炒め					れんこんのカレー炒め				
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)
	87	3.9	4.2	4.9	0.8	78	3.9	35.0	5.0	0.8	37	3.4	0.7	2.2	0.4	64	1.1	2.0	8.9	0.6	84	2.5	2.6	9.1	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																									
¥380	栄養価										★カレー南蛮そば														
											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)										
											490	16.9	9.1	71.4	2.9										

インスタグラム更新中！
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。

◇　食事の前後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・ご協力お願いいたします。