駒込カフェテリア　WEEKLY MENU

新年あけましておめでとうございます
今年も安全で美味しい食事を皆様にお届けできるよう従業員一同がんばりますので、カフェテリアをどうよろしくお願いいたします。
今週と来週は、本学と包括的連携協定を締結している群馬県嬬恋村からいただいたじゃがいもを使用したメニューを提供いたします。ぜひご賞味ください☺

	4-Jan (Mon)	5-Jan (Tue)	6-Jan (Wed)	7-Jan (Thu)	8-Jan (Fri)
A 定食	お休み	★味噌ラーメン	主菜 白身魚の野菜甘酢あんかけ 小鉢① ★シルバーサラダ 汁 キャベツと油揚げの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん	主菜 ★シシリアンライス 小鉢① 小松菜となめこのおかか和え 汁 白菜とコーンのスープ オレンジゼリー	主菜 鶏肉の柚子胡椒焼き 小鉢① 高野豆腐の煮物 汁 玉ねぎといんげんの味噌汁 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 490 / 21.7 / 12.6 / 68.2 / 5.2	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 668 / 26.3 / 18.8 / 96.8 / 3.2	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 700 / 25.8 / 22.8 / 94.9 / 3.3	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 671 / 29.2 / 18.7 / 92.2 / 3.2
PFC比率			15.7 / 25.3 / 58.0	14.7 / 29.3 / 54.2	17.4 / 25.1 / 55.0
4群		※5日（火）はアラカルトのみの販売となります。	1 / 2 / 3 / 4 / total 0.0 / 1.2 / 0.6 / 6.6 / 8.4	1 / 2 / 3 / 4 / total 0.0 / 2.2 / 0.7 / 5.9 / 8.8	1 / 2 / 3 / 4 / total 0.0 / 2.8 / 1.1 / 4.4 / 8.3
小鉢②			坦々風肉じゃが	★スペイン風ポテトオムレツ	もやしとコーンの胡麻酢和え
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 191 / 5.9 / 18.8 / 22.7 / 0.8	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 137 / 5.8 / 8.2 / 9.2 / 1.1	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 49 / 2.3 / 1.5 / 8.0 / 0.5

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。

カフェテリアご利用の際の注意事項

◇食券購入後、必ず手洗いをお願いいたします。
◇ドレッシング等の調味料は当面の間設置いたしません。提供時にカウンター内でかけさせていただきます。
◇食事の前にテーブルのアルコール消毒をお願いいたします。
◇席は間隔を空けてお座りください。
◇お食事中の会話はお控えください。
◇持ち込みでのご飲食はご遠慮ください。
◇携帯電話・スマートフォンのご使用はご遠慮ください。
◇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。
ご理解・ご協力お願いいたします。

・ご飯の量は調節可能です。多め・少なめ等お気軽にお気軽にお声がけください。
・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）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申し上げます。