

駒込カフェテリア WEEKLY MENU



☺ お知らせ ★

今週も孺恋キャベツ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!!
22日(木・祝)、23日(金・祝)はカフェテリアの営業をお休みさせていただきます。
ご不便をおかけしますが、よろしくお祈りいたします。



	19-Jul (Mon)					20-Jul (Tue)					21-Jul (Wed)					22-Jul (Thu)		23-Jul (Fri)	
A 定食 ¥430	主菜	白身魚の野菜あんかけ				主菜	★ハヤシライス				主菜	鶏肉の大葉塩麹焼き				<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>海の日 お休み</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>スポーツの日 お休み</p> </div> </div>			
	小鉢①	細切りじゃが芋の味噌炒め				小鉢①	孺恋キャベツとハムのマリネサラダ				小鉢①	里芋の揚げだし							
	汁	白菜としめじの味噌汁				汁	大根の洋風スープ				汁	玉ねぎとわかめの味噌汁							
		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							
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)				
	665	26.8	17.6	97.2	3.3	668	26.5	17.7	98.5	3.6	664	25.8	19.7	91.6	2.9				
PFC比率		16.1	23.8	58.5			15.9	23.8	59.0			15.5	26.7	55.2					
4群	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total				
	0.0	1.1	1.2	5.9	8.2	0.0	1.9	0.8	5.7	8.4	0.0	2.3	1.1	4.8	8.2				
小鉢②	孺恋キャベツと蒸し鶏のゆかり和え				ブロッコリーのアンチョビ炒め				小松菜と油揚げの胡麻和え										
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)				
	40	3.9	0.5	5.4	0.6	46	3.5	1.5	6.4	0.7	63	3.3	3.5	5.8	0.6				

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。

★カレー(ミニサラダ付き) ¥380 エネルギー: 628kcal 食塩相当量: 3.4g

☺ 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。
 - ◇お食事中的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。
 - ◇お食事前を外したマスクは、テーブルの上に直接置かないでください。
- ご理解・ご協力をお願いいたします。



・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。