

# 駒込カフェテリア WEEKLY MENU



## ★孺恋キャベツWEEK★

今年度も群馬県孺恋村よりおいしいキャベツが届きました!!  
14日(水)から新鮮な孺恋村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◎



	12-Jul (Mon)					13-Jul (Tue)					14-Jul (Wed)					15-Jul (Thu)					16-Jul (Fri)				
A 定食 ¥430	主菜	バジルチキングリルトマトソース				主菜	★カレーの唐揚げ エスニックソース				主菜	★酸辣あんかけ飯				主菜	★鶏肉と孺恋キャベツの味噌バターホイル焼き				主菜	★さばの和風パン粉焼き			
	小鉢①	五目きんぴら				小鉢①	大根と豚肉のオイスターソース煮				小鉢①	孺恋キャベツとわかめのナムル				小鉢①	トマト・オクラ・もずくの酢の物				小鉢①	筑前煮			
	汁	白菜とコーンのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	★ニラ玉スープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	豆腐の生姜スープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	もやしと絹さやの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	玉ねぎと油揚げの味噌汁 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)	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)
	646	26.8	19.9	87.1	3.2	600	29.3	15.3	82.6	3.2	646	26.7	19.0	90.2	3.4	624	26.2	20.1	81.8	3.2	682	29.8	22.4	86.1	3.4
PFC比率		16.6	27.7	53.9			19.5	23.0	55.1			16.5	26.5	55.9			16.8	29.0	52.4			17.5	29.6	50.5	
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	2.4	1.1	4.5	8.0	0.3	1.4	0.5	5.4	7.6	0.4	2.2	0.6	4.9	8.1	0.0	2.3	0.6	4.8	7.7	0.0	2.9	0.7	4.8	8.4
小鉢②	青梗菜としめじの塩昆布和え					切干大根の中華和え					豆苗とコーンのにんにく醤油炒め					★高野豆腐の玉子とじ					小松菜と蒸し鶏の粒マスタード和え				
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)	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)
	23	1.7	1.0	3.9	0.7	61	2.4	1.8	9.8	0.7	65	3.5	3.4	6.3	0.6	116	8.6	5.6	7.2	0.8	35	4.4	0.6	3.8	0.7

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。