

駒込カフェテリア WEEKLY MENU



★孀恋キャベツWEEK★
 今月も群馬県孀恋村よりおいしいキャベツをいただきました!
 今週は新鮮な孀恋村産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◎



	23-Aug (Mon)					24-Aug (Tue)					25-Aug (Wed)					26-Aug (Thu)					27-Aug (Fri)				
A 定食 ¥430	主菜	鯖のハーブグリル レモンソース				主菜	★孀恋キャベツ入りつくね 梅ソース				主菜	★あじの南蛮漬け				主菜	孀恋キャベツと肉みそ丼				主菜	★のり塩唐揚げ			
	小鉢①	孀恋キャベツとウインナーのトマト煮				小鉢①	★炒り豆腐				小鉢①	ひじきと大豆の煮物				小鉢①	4色ナムル				小鉢①	★卵と野菜のビーファン炒め			
	汁	玉ねぎとほうれん草のカレースープ 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	もやしといんげんの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	じゃがいもと油揚げの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん				汁	★中華風かきたまスープ アセロラゼリー				汁	玉ねぎとわかめの味噌汁 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)
	681	29.4	23.9	83.1	2.8	673	29.1	22.5	84.5	3.3	633	30.1	14.8	92.2	3.4	674	26.2	17.2	103.2	3.1	717	28.3	21	93.7	3.4
PFC比率		17.3	31.6	48.8			17.3	30.1	50.2			19.0	21.0	58.3			15.5	23.0	61.2			15.8	26.4	52.3	
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	2.9	1.1	4.6	8.6	0.3	2.3	0.8	5.0	8.4	0.0	1.9	0.8	5.2	7.9	0.4	1.4	0.8	5.6	8.2	0.6	1.7	0.4	6.3	9.0
小鉢②	★シルバーサラダ					小松菜と白菜の七味醤油和え					孀恋キャベツの海苔じゃこ和え					蓮根のカレーきんぴら					ほうれん草の黒胡麻和え				
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)	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)
	121	1.6	7.1	12.8	0.8	28	2.2	0.3	4.8	0.6	33	2.3	0.9	4.7	0.6	58	1.1	1.1	10.6	0.6	57	3.6	2.1	7.7	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。