

# 駒込カフェテリア WEEKLY MENU



9月に入り、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。  
 季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。  
 バランスの整った食事と十分な睡眠時間の確保を行い、体調管理に努めましょう。  
 今週は孺恋キャベツweekです!!新鮮でおいしいキャベツをぜひご賞味ください😊



	13-Sep (Mon)					14-Sep (Tue)					15-Sep (Wed)					16-Sep (Thu)					17-Sep (Fri)				
A 定食 ¥430	主菜	★たらの磯辺揚げ				主菜	★タンダーチキン 孺恋キャベツのインド風マリネ添え				主菜	鮭と孺恋キャベツのレモン蒸し				主菜	★鶏肉の塩昆布唐揚げ				主菜	★タコライス(大豆ミート入り)			
	小鉢①	孺恋キャベツの麩チャンプルー				小鉢①	★かぼちゃのヨーグルトサラダ				小鉢①	★ひじきの胡麻マヨサラダ				小鉢①	五目煮豆				小鉢①	★キャロットラペ			
	汁	けんちん汁				汁	ミネストローネ風スープ				汁	もやしと油揚げの味噌汁				汁	玉ねぎといんげんの味噌汁				汁	白菜とコーンのスープ			
		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					胚芽米・葉酸米ごはん					★コーヒーゼリー			
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)
	637	27	18.9	85.7	3.3	700	27.5	22.4	95.2	3	655	32.8	19.2	86.8	3.1	668	28.4	22.0	86.3	3.2	713	24.4	22.3	102.4	3.2
PFC比率		17.0	26.7	53.8			15.7	28.8	54.4			20.0	26.4	53.0			17.0	29.6	51.7			13.7	28.1	57.4	
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
	0.2	0.9	0.7	6.1	7.9	0.1	2.3	1.4	5.0	8.8	0.0	1.6	1.2	5.5	8.3	0.0	2.7	0.6	5.0	8.3	0.1	2.0	1.0	5.8	8.9
小鉢②	さつまいもといんげんの黒胡麻和え					大根とベーコンのコンソメ煮					白滝のチャプチェ風					小松菜となめこのおほかた和え					★孺恋キャベツのクリーム煮				
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)
	116	1.8	1.6	24.2	0.6	72	2	4.3	6.3	0.8	85	2.9	5.3	7.3	0.9	22	1.9	0.2	3.9	0.6	104	4.0	6.3	8.5	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。