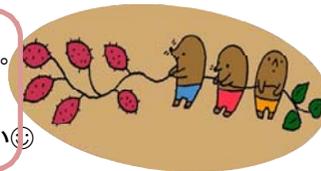


駒込カフェテリア WEEKLY MENU



日が暮れる時間がだんだんと早まり、風や日差しも秋らしさを増してきました。野菜や果物も甘く美味しい季節となり、まさに食欲の秋です。ぜひ、たくさん旬の食材を味わって秋を感じてみましょう！
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◎



		18-Oct (Mon)					19-Oct (Tue)					20-Oct (Wed)					21-Oct (Thu)					22-Oct (Fri)								
A 定食 ¥430	主菜	★いかの天ぷら					主菜	★孺恋キャベツ入りつくね お好み焼き風					主菜	孺恋キャベツと豚肉の旨煮丼					主菜	★鮭のちゃんちゃん焼き					主菜	チキンソテー ラタトゥイユ添え				
	小鉢①	孺恋キャベツの梅おかかかえ					小鉢①	小松菜ともやしの辛子和え					小鉢①	蒸し鶏ときゅうりのキムチ和え					小鉢①	★シルバーサラダ					小鉢①	大根とベーコンの黒胡椒炒め				
	汁	豚汁					汁	たまねぎといんげん味噌汁					汁	★中華風コンスープ					汁	豆腐とわかめのすまし汁					汁	キャベツとコーンのスープ				
		さつまいもごはん					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					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)	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)
	697	25.7	22.0	97.0	3.5	659	26.1	21.8	87.0	3.3	661	28.5	17.2	96.4	3.2	614	26.6	17.1	86.0	3.3	661	27.5	22.8	83.8	3.0					
PFC比率		14.7	28.4	55.7			15.8	29.8	52.8			17.2	23.4	58.3			17.3	25.1	56.0			16.6	31.0	50.7						
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	1.1	1.1	6.5	8.7	0.1	2.4	0.9	4.8	8.2	0.3	1.9	0.9	5.1	8.2	0.0	1.4	0.5	5.7	7.6	0.0	2.8	1.2	4.2	8.2					
小鉢②	★高野豆腐の玉子とじ					ひじきと大豆の煮物					茄子とこんにゃくの味噌炒め					炒り鶏					小松菜の黒胡麻和え									
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)	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	8.6	5.6	7.2	0.8	70	4.2	2.8	9.0	0.9	52	1.5	1.8	7.4	0.9	130	5.4	5.0	15.2	1.1	54	3.3	2.0	7.0	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。