

# 駒込カフェテリア 週間メニュー表



10日(金)は数量限定でかぼちゃコロツケを販売する予定です！  
数が少ない為、お早めに購入をお願いいたします



		5月6日 (月)					5月7日 (火)					5月8日 (水)					5月9日 (木)					5月10日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	さばの味噌煮					★チキン南蛮					★白身魚のトマトソース焼き					★青椒肉絲					★親子丼				
	小鉢①	キャベツの柚子胡椒炒め					★ブロッコリーのソテー					★サラダスパゲティ					★冬瓜の中華煮					キャベツのごま酢和え				
	汁	豆腐とわかめの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					★キャベツとコーンのスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					★白菜スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					わかめスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					もやしの味噌汁 ★ミルクプリン				
	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)
		570	26.1	17.3	66.1	2.8	648	25.5	21.7	76.1	3.5	547	22.4	13.7	77.0	2.2	618	25.6	18.5	70.7	3.5	691	30.7	21.4	82.5	3.3
	PFC比率		18.3	27.3	54.4			15.7	30.1	54.1			16.4	22.5	61.1			16.6	26.9	56.5			17.8	27.9	54.4	
	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
		1.0	2.9	0.3	4.0	8.2	0.2	1.6	0.5	5.7	8.0	0.0	0.2	0.4	4.7	5.3	0.0	2.8	0.5	4.3	7.6	1.1	2.3	0.4	4.7	8.5
小鉢②	★きゅうりともやしのサラダ					小松菜としめじの和え物					★大根とベーコンの黒胡椒炒め					★キャベツの中華和え					白滝とピーマンのたらこ炒め					
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)	
		42	2.0	1.6	3.6	0.6	22	1.3	0.8	0.8	0.2	36	1.1	1.9	2.3	0.6	39	1.8	0.6	4.4	0.8	33	1.8	0.6	1.4	0.7

A定食の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。

アラカルト	Instagram更新中！ 日々の献立を写真付きで紹介しています	★鶏そば(380円)					★かぼちゃコロツケ(150円)				
		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)
栄養価		422	22.9	9.6	51.3	6.2	136	3.5	7.8	11.7	0.1

★カレー(ミニサラダ付き) ¥380 エネルギー:548kcal たんぱく質:10.6g 脂質:14.9g 食塩相当量:3.4g

## 気軽にお声がけください!!



◇令和5年1月から食品成分表八訂を用いて栄養価を算出しています。

◇ ご飯の量は調節可能です。多め・少なめ等対応いたします。

◇ 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・くるみ)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いたします。

◇ 仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。ご了承ください。

## 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・手指の消毒をお願いいたします。

◇ 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。

皆さまが快適なランチタイムを過ごせるよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。