

# 駒込カフェテリア 週間メニュー表



ゴールデンウィーク…どのように過ごしましたか？  
学校生活が再開します。  
“早寝・早起き・朝ごはん”の生活リズムを整えて、  
昼食は是非カフェテリアをご利用ください！



		5月13日 (月)					5月14日 (火)					5月15日 (水)					5月16日 (木)					5月17日 (金)				
A 定食 ¥430	主菜	★豚肉の生姜焼き					主菜 ★タラのカレームニエル					主菜 鶏肉のねぎ塩焼き					主菜 ★なすのボロネーゼ丼					主菜 ★赤魚の西京焼き				
	小鉢①	切干大根の煮物					小鉢① ★かぼちゃサラダ					小鉢① ひじきの煮物					小鉢① キャベツときゅうりの和え物					小鉢① レンコンのカレー炒め				
	汁	白菜と豆腐の味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★水菜の洋風スープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 玉ねぎとわかめのみそ汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁 ★大根としめじのコンソメスープ 紅茶ゼリー					汁 わかめと油揚げのすまし汁 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)	食塩相当量(g)
		625	25.0	17.4	73.2	3.2	535	19.9	12.7	76.4	1.9	547	22.5	16.7	66.5	2.7	541	16.7	14.6	77.2	2.2	539	25.5	10.7	74.1	1.7
	PFC比率		16.0	25.1	58.9			14.9	21.4	63.8			16.5	27.5	56.1			12.3	24.3	63.4			18.9	17.9	63.2	
	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	2.3	0.5	4.7	7.5	0.0	0.7	0.4	5.1	6.2	0.0	2.1	0.3	4.2	6.6	0.0	1.4	0.7	4.7	6.8	0.2	1.8	0.7	3.8	6.5
	小鉢②	★青梗菜とかにかまの中華和え					★大根のコンソメ煮					小松菜ともやしのごま和え					★ブロッコリーのバター醤油炒め					★ごぼうマヨサラダ				
	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)
		30	1.8	0.6	2.2	0.8	67	1.5	4.8	2.8	0.8	52	2.2	2.5	3.4	0.5	51	2.7	2.1	2.7	0.6	85	1.9	51.0	2.0	0.3

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	<b>Instagram更新中!</b> 日々の献立を写真付きで紹介しています															<b>★山菜おろしそば(380円)</b>										
	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)
		343	14.1	3.0	51.9	3.3																				

★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。