

# 駒込カフェテリア WEEKLY MENU



給食管理実習の実施に伴い、  
 12月5日(火)は営業場所を4号館1階 総合調理実習室に変更いたします。  
 12月6日(水)はお弁当のみの販売とさせていただきます。(受け渡し場所:カフェテリアカウンター)  
 ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



		4-Dec (Mon)					5-Dec (Tue)					6-Dec (Wed)					7-Dec (Thu)					8-Dec (Fri)				
		★鶏の唐揚げ レモン添え					★さわらのソテー バルサミコソース					ハニーマスタードチキン					★赤魚の生姜風味あん					★麻婆豆腐丼				
A 定食 ¥430		小鉢① 春雨のスパイシーカレー炒め					小鉢① 切干大根のナポリタン風					副菜① ★キャベツのクリーム煮					小鉢① 豚バラ大根					小鉢① ★ポテトグラタン				
		汁 大根とわかめの味噌汁					汁 人参としめじの洋風スープ					副菜② ほうれん草のおひたし					汁 もやしといんげんの味噌汁					汁 春雨とわかめのスープ				
		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					りんごゼリー				
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)
		622	24.0	21.3	76.6	3.0	668	24.4	17.7	90.9	3.4	564	20.2	16.5	74.3	2.4	643	22.2	18.0	80.9	3.4	691	29.2	23.3	81.8	3.1
PFC比率			15.4	30.8	53.7		14.6	23.8	61.5		14.3	26.3	59.3		13.8	25.2	61.0		16.9	30.3	52.7		16.9	30.3	52.7	
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	2.4	0.3	5.0	7.7	0.0	1.9	0.9	5.5	8.3	0.3	1.8	0.5	4.5	7.1	0.0	1.9	0.9	5.3	8.1	0.6	2.3	0.5	5.0	8.4
小鉢②		★小松菜ともやしのピーナッツ和え					さつまいもといんげんのごま和え					★ごぼうサラダ					★青梗菜とキャベツのナムル									
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)
		45	2.0	2.1	2.6	0.5	89	1.3	1.2	16.0	0.5	66	1.5	1.4	5.8	0.5	40	1.4	2.2	2.0	0.6					

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。

¥380		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">                     今週は麺の販売を休止させていただきます。                 </div>					<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <b>★ドライカレー</b> </div>					
		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		596	22.2	21.0	68.7	2.0						

★カレーライス(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。

◇ 座席は間隔を空け、譲り合ってください。

◇ 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。

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。