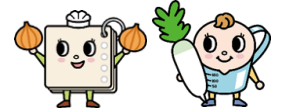



駒込カフェテリア 週間メニュー表



3月3日(日)はひなまつりです
駒込カフェテリアでは、3月1日(金)にひなまつり献立を提供いたします。
ぜひ、ご利用ください。



寒い日が続いています。体調管理には十分気をつけましょう。

		2月26日 (月)					2月27日 (火)					2月28日 (水)					2月29日 (木)					3月1日 (金)								
A 定食 ¥430	主菜	バジルチキングリル トマトソース					主菜	豚丼					主菜	さわらの西京焼き					主菜	★麻婆豆腐					主菜	★菜の花入り鮭のちらし寿司				
	小鉢①	さつまいものコロコロごま和え					小鉢①	小松菜ともやしのなめこおかか和え					小鉢①	★豚肉と玉ねぎの卵とじ					小鉢①	棒棒鶏サラダ					小鉢①	ひじきと大豆の煮物 				
	汁	★マカロニスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	キャベツとえのきの味噌汁 ★杏仁豆腐					汁	★お麩とえのきのすまし汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	わかめスープ 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	豆腐としめじのすまし汁 羊羹(白玉添え)				
	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)				
		691	24.9	19.3	97.1	2.5	624	21.2	21.8	74.9	3.3	676	35.7	21.9	67.7	3.0	573	25.9	17.8	64.7	3.3	578	24.0	9.3	88.6	3.4				
	PFC比率		14.4	25.1	60.4			13.6	31.4	55.0			21.1	29.2	49.7			18.1	28.0	54.0			16.6	14.5	68.9					
	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	2.1	1.9	4.3	8.3	0.3	2.5	0.4	4.2	7.4	0.9	3.2	0.2	4.1	8.4	0.0	2.2	0.3	4.6	7.1	0.3	1.3	0.1	5.2	6.9				
	小鉢②	白滝とにんじんのたらこ炒め					★大根のかにかまあん					★白菜とちくわのゆかり和え					じゃがいもとピーマンの中華炒め					蒸し鶏とレタスと梅ドレッシングサラダ								
	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)				
		56	2.1	2.5	2.3	0.8	43	2.2	0.3	4.1	1.1	28	1.7	0.1	3.3	0.9	74	2.7	2.5	9.7	0.9	44	3.1	1.3	2.0	0.4				

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。

麺 ¥380	栄養価	 Instagram更新中! 日々の献立を写真付きで紹介しています			★きつねうどん					
					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)	

★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。