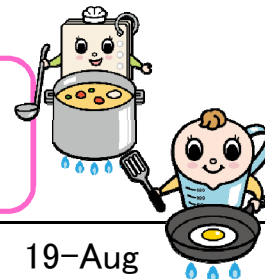


駒込カフェテリア WEEKLY MENU



❀お知らせ❀
 駒込カフェテリア夏休みのため、
 8/8(月)～8/15(月)は営業をお休みさせていただきます。
 皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



		15-Aug (Mon)					16-Aug (Tue)					17-Aug (Wed)					18-Aug (Thu)					19-Aug (Fri)				
A 定食 ¥430	お休み	主菜	鶏肉の胡麻だれ焼き					主菜	たらのとろろホイル焼き					主菜	★ガパオ風そぼろ丼					主菜	揚げさばのトマトぼん酢だれ					
		小鉢①	★じゃがいもときのこのり塩バター炒め					小鉢①	★明太マヨの Pasta サラダ					小鉢①	★青梗菜とカニカマのナムル					小鉢①	小松菜ともやしの辛子和え					
		汁	玉ねぎと油揚げの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	大根といんげんの味噌汁 胚芽米・葉酸米ごはん					汁	春雨とニラのスープ ★ココナッツミルクプリン					汁	白菜とえのきの味噌汁 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)
PFC比率	687	27.8	22.7	90.4	3.4	593	28.3	11.1	93.6	3.1	669	28.4	22.9	85.1	3.5	624	27.6	21.6	77.1	3.1						
4群		16.2	29.7	54.1			19.1	16.8	64.1			17.0	30.8	52.2			17.7	31.2	51.2							
		1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total	1	2	3	4	total					
		0.0	2.7	1.2	4.7	8.6	0.0	0.8	0.9	5.7	7.4	0.8	1.8	0.9	4.9	8.4	0.0	2.5	0.5	4.9	7.9					
小鉢②		キャベツのなめ茸和え					塩昆布きんぴら					里芋のきのこあんかけ					大根のべっこう煮									
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)
		41	2.5	0.5	7.5	0.8	76	1.8	1.9	13.9	0.7	73	2.7	0.2	15.5	0.7	92	2.9	4.3	8.9	0.8					

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。
- ◇お食事中的会話はお控えください。
- ◇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。・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。