

カフェテリア 週間メニュー表

坂戸カフェテリアではスマートミール『しっかり』の基準に合った食事を毎日提供しています！

このマークが目印!!

しっかり 650~850kcal

ちゃんと 450~650kcal 未満

スプーニーまたはカップイマークの組み合わせを選ぶと、スマートミールになりますので、おすすめです。緑文字のメニューは、1品で野菜(いも類含む)70g以上摂ることができるメニューです。自分に見合った食事を選択しましょう。

	A定食	栄養量	4群	B定食	栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/食塩相当量)	アラカルト	おすすめ
6月18日 (月)	鮭フライ タルタルソース○ 小松菜と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 712 kcal P 30.1 g F 28.5 g C 80.7 g 食塩相当量 2.7 g	1 0.6 2 2 3 0.5 4 5.9 計 8.9	豚肉の柚子こしょう焼き 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 684 kcal P 29.9 g F 21 g C 88.4 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.9 3 1.2 4 4.5 計 8.5	・わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ (26kcal/0.8g) ・キャベツの麩ちゃんぷるー○ (93kcal/0.9g)	・冷し麻辣麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	18~23日 ☺ジョア販売☺ 先月好評だったジョアを今月の『23日乳酸菌の日』に先駆けて、今週1週間¥50にて販売します！味はプレーン、ストロベリー、マスカット、ピーチの4種類。おまとめ買いもどうぞ♪
6月19日 (火)	さわらのトマト煮 キャベツのコールスローサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 29.3 g F 22.3 g C 89.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0 2 2 3 1.2 4 5.3 計 8.5	鶏肉の南部焼き 青梗菜としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 26.9 g F 20.4 g C 86.4 g 食塩相当量 2.9 g	1 0 2 2.7 3 0.8 4 4.4 計 8.1	・ねぎ塩炒め えび風味○ (89kcal/0.8g) ・根菜の味噌煮 (68kcal/1.3g)	・アラビアータ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
6月20日 (水)	鮭のキムチチーズ焼き○ ほうれん草ともやしのピーナッツ和え○ 白菜とコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 31.4 g F 21.6 g C 81.7 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.8 2 2 3 1 4 4.3 計 8.2	ピピンパ丼 れんこんと春雨の中華炒め 白菜とコーンのスープ あじさいミルクゼリー○	E 655 kcal P 21.5 g F 20.8 g C 93.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 1.8 3 0.7 4 5 計 8.2	・切干大根のバリバリしそサラダ○ (105kcal/1.1g) ・カレー肉じゃが (133kcal/1.3g)	・味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
6月21日 (木)	モロの竜田揚げ 小松菜とふの梅和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 620 kcal P 24.7 g F 20.2 g C 81.5 g 食塩相当量 2.8 g	1 0 2 1.6 3 0.5 4 5.6 計 7.7	豆腐入り鶏つくね○ 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 706 kcal P 28 g F 19.2 g C 102.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 1.9 3 1.4 4 5.4 計 8.8	・れんこんポテトサラダ○ (144kcal/0.9g) ・カルビ大根 (114kcal/1.3g)	・冷し豆乳キムチうどん○ 唐揚げO2ヶ付き ・カレーライス○ ・うどん○	豆腐入り鶏つくね 豆腐や野菜が入ったヘルシーつくねです。おろしポン酢でお召し上がりください。
6月22日 (金)	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みぞれあん ほうれん草のごま和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 27.1 g F 15.8 g C 95.4 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.3 2 0.9 3 1.3 4 5.6 計 8.1	イタリアンチキン照り焼き○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 675 kcal P 29.9 g F 21.1 g C 88.4 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.9 2 2.4 3 0.9 4 4.2 計 8.4	・豚肉とにんにくの芽の豆板醤炒め (140kcal/0.8g) ・ロールキャベツトマト煮○ (131kcal/0.7g)	・シーフードクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みぞれあん 季節野菜を彩りよく盛り付け、しょうがの香りみぞれあんをたっぷりかけました。
6月23日 (土)	さわらの木の芽みそ焼き 筑前煮 すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 31.9 g F 16.1 g C 91.3 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.5 3 0.9 4 4.9 計 8.3	★カフェテリアからのお知らせ★ 18日~22日の間、『カフェテリアの利用状況の調査アンケート』を実施いたします。お忙しいところ恐縮ですが、ご協力よろしくお願いいたします。			・小松菜としめじのおろし和え (43kcal/1.0g) ・豆苗ともやしのカレー炒め○ (66kcal/0.8g)	・カレーライス○ ・うどん○	

- ・胚芽米ごはんは、葉酸米をプラスしています。
- ・カフェテリアでの食事は、1日のうちの1食です。過不足は他の食事で調整するよう心がけましょう。
- ・○は法令で規定するアレルギー物質(卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生)を使ったメニューです。これらの物質に対する感受性は個人差があり、微量でも発症することがあります。これらの物質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。
- ・現金販売は廃止いたします。食券をお買い求めください。なお、券売機は高額紙幣のご利用はできません。
- ・高額紙幣の両替は、行っておりません。1000円札、小銭をご用意ください。ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・学生ホール食堂では、単品小鉢、サラダ、おにぎりを販売しております。カフェテリアでも販売はしておりますが、数は多く用意しておりません。カフェテリアで食券が売り切れている場合でも、学生ホール食堂で販売していることもございますので、売り切れの際は、学生ホール食堂へお越しください。
- ・お食事を食堂外へ持ち出す場合、ラップをかけてお持ちくださるよう、ご協力をお願いいたします。