

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！



しっかり
650~850kcal

このマークが目印!!



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。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
4月23日 (月)	さばの唐揚げ パルサミソース 春雨のエスニック炒め たまトマスープ○ 胚芽米ごはん	E 696 kcal P 26.9 g F 23.1 g C 90.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 2.5 3 0.6 4 5.3 計 8.7	豚肉のねぎ塩焼き 大根ときゅうりの酢の物○ たまトマスープ○ 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 28 g F 21.1 g C 80.7 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.3 2 2.8 3 0.9 4 4 計 8	・小松菜のピーナッツ和え○ (72kcal/0.5g) ・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・ナポリタンソースパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
4月24日 (火)	さわらのごまマヨネーズ焼き○ ほうれん草の香味しょうゆ和え ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 28 g F 26 g C 73.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.3 2 1.8 3 0.5 4 5.5 計 8.1	鶏肉のラタトゥイユソース 豆苗ともやしのカレー炒め○ ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 27.4 g F 21.9 g C 85.6 g 食塩相当量 2.5 g	1 0.3 2 2.8 3 1.2 4 3.8 計 8.2	・れんこんポテトサラダ○ (145kcal/0.9g) ・がんもと根菜の煮物○ (136kcal/1.1g)	・味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
4月25日 (水)	白身魚のトマトチーズ焼き○ さつまいもサラダ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 714 kcal P 33.3 g F 18.9 g C 100.5 g 食塩相当量 2.7 g	1 1.1 2 1.4 3 1.7 4 4.6 計 8.9	カルビ丼○ 小松菜の煮浸し 味噌汁○ オレンジ	E 755 kcal P 22.9 g F 32.4 g C 89.9 g 食塩相当量 3.8 g	1 0 2 4 3 1 4 4.5 計 9.4	・きのこことベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g) ・若竹煮 (46kcal/1.2g)	・ソーセージクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	
4月26日 (木)	鮭のくろみみそ焼き キャベツとりんごの酢の物 のっぺい汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 26.4 g F 18.8 g C 90.7 g 食塩相当量 2.9 g	1 0 2 2 3 0.9 4 5.1 計 8.1	鶏肉の山椒唐揚げ 切干大根の煮物 のっぺい汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 24.9 g F 20.9 g C 88.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0 2 2.4 3 0.9 4 4.8 計 8.2	・ほうれん草ののり和え○ (56kcal/0.7g) ・新じゃがのオイスター炒め煮○ (151kcal/1.1g)	・けんちんうどん○ 水ようかん付き ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉の山椒唐揚げ 揚げたての唐揚げに、 粉さんしょう、塩、昆布 茶をまぶしました！や みつきになる味です。
4月27日 (金)	白身魚フライ 和風タルタルソース○ 里芋といんげんのごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	C 672 g P 27.4 g F 22.2 g C 87.8 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.5 2 0.7 3 0.8 4 6.4 計 8.4	豚肉の柚子こしょう焼き 小松菜とふの梅和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 639 kcal P 26.4 g F 19.2 g C 85.4 g 食塩相当量 2.9 g	1 0 2 2.6 3 0.9 4 4.4 計 8	・中華風炒り豆腐○ (142kcal/0.8g) ・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g)	・かしわ天そば○ ・カレーライス○ ・うどん○	和風タルタルソース ピンク色のタルタルの 正体は『しば漬け』で す。ピクルスが苦手な 人も食べやすいタルタル です。
4月28日 (土)	鶏肉の南部焼き こんにゃくの味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	C 674 g P 30.3 g F 21.8 g C 87.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 0.6 3 0.8 4 5 計 8.4	★カフェテリアからのお知らせ★ ノロウイルス、インフルエンザの流行時期になりま す。お食事前の手洗いを、必ずお願いいたします。 自己防衛とともに、周りの人の健康を守ることに つながります。			・キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g) ・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)	・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。