



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



スーパーまたはカップビー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(魚) ¥430	栄養量	4群	B定食(肉) ¥430	栄養量	4群	小鉢/単品 ¥100	アラカルト	お知らせ	
10月7日 (月)	タラの明太マヨネーズ焼き○ (184kcal/1.1g) 根菜とベーコンの塩きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 602 kcal P 28.9 g F 17.4 g C 81.2 g 食塩相当量 3 g	1 0.5 2 1.3 3 0.8 4 4.9 計 7.5	鶏肉のはちみつ照り焼き (299kcal/1.2g) 小松菜と魚肉ソーセージの粒マスタード和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 683 kcal P 27.1 g F 19 g C 96 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.5 3 1.0 4 5.0 計 8.5	根菜とベーコンの塩きんぴら○ (93kcal/0.7g) 小松菜と魚肉ソーセージの粒マスタード和え (58kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 茄子とミートボールのトマトスパゲティ○ (647kcal/4.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
10月8日 (火)	さわらのしそみそ焼き (235kcal/1.2g) 人参ともやしののりマヨサラダ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 30.6 g F 20.5 g C 83 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 1.9 3 0.9 4 5.3 計 8.1	豚肉の生姜焼きりんご風味ソース (340kcal/1.5g) ひじきと油揚げの煮物 すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 709 kcal P 27.1 g F 22 g C 97.7 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.0 2 0.0 3 0.0 4 0.0 計 0.0	人参ともやしののりマヨサラダ○ (100kcal/0.7g) ひじきと油揚げの煮物 (60kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) 鶏そば○ (447kcal/6.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
10月9日 (水)	白身魚のコーンフレーク揚げ○ (241kcal/1.2g) 里芋サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 26.6 g F 19.1 g C 96.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.2 2 0.8 3 0.8 4 6.6 計 8.4	豚肉のねぎ塩焼き (262kcal/0.8g) 春雨とえびの中華炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 27.2 g F 22 g C 82.9 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.0 2 2.7 3 0.5 4 4.9 計 8.1	里芋サラダ○ (117kcal/0.7g) 春雨とえびの中華炒め○ (73kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 麻辣麺○ (428kcal/3.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
10月10日 (木)	さばの韓国風ピリ辛煮 (250kcal/1.6g) がんもと根菜の煮物 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 716 kcal P 31.3 g F 22 g C 101.8 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.3 2 3.0 3 1.1 4 4.5 計 8.9	鶏肉のしぎ焼き (300kcal/1.7g) キャベツとなめこの塩昆布和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 24.5 g F 18.2 g C 92 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 2.0 3 0.9 4 4.9 計 8.1	がんもと根菜の煮物 (80kcal/1.2g) キャベツとなめこの塩昆布和え (28kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) シーフードクリームカレー○ (508kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
10月11日 (金)	学校給食メニュー 鮭のコーンマヨネーズ焼き○ (257kcal/0.7g) ごぼうの生姜煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 686 kcal P 30 g F 21.8 g C 88.7 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.0 2 2.5 3 0.9 4 5.2 計 8.6	具だくさんミネストローネ○ (345kcal/2.6g) キャベツとりんごのサラダ○ パック牛乳○ 学校給食メニュー 揚げパン(シュガー、きなこ)○	E 840 kcal P 30.2 g F 46.4 g C 76.2 g 食塩相当量 1.7 g	1 1.7 2 3.2 3 0.9 4 4.7 計 10.5	ごぼうの生姜煮 (90kcal/0.9g) キャベツとりんごのサラダ○ (67kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) カレーうどん○ (431kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	※B定食 ご飯、味噌汁の代わりに パン、牛乳となります。 カウンターでの受け取り 際にはご注意ください。	
10月12日 (土)	営業お休み			<p>★定食写真を見よう★ インスタも更新中! 坂戸カフェテリアの定食等の 写真がご覧になれます!</p>					<p>★定食について A定食(魚):小鉢は2種類から1つ選択 B定食(肉):小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚):小鉢は2種類から2つ選択 D定食(肉):小鉢は2種類から2つ選択</p>	<p>定番アラカルト栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス○ (572kcal/3.8g) ・素うどん○ (293kcal/4.2g)

- ・お食事の手洗い・消毒、咳エチケットの励行にご協力お願いいたします。
- ・食券購入後に手を洗いましょう。
- ・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・くるみ)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をございますので、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、ご協力お願いいたします。