



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
七タメニュー 7月7日 (月)	ちらし寿司○ (406kcal/1.9g) 茄子のはちみつ生姜炒め 七タ汁○ 七タミルクゼリー○	E 657 kcal P 20.4 g F 15.1 g C 108.9 g 食塩相当量 3.9 g	1 1.3 2 0.2 3 0.2 4 0.6 計 2.3	シャリアピンポークグリル○ (311kcal/1.6g) キャベツと蒸し鶏のピーナツ和え○ 七タ汁○ 胚芽米ごはん	E 725 kcal P 28.9 g F 23.8 g C 92.8 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 5.6 計 8.9	茄子のはちみつ生姜炒め (107kcal/0.8g) キャベツと蒸し鶏のピーナツ和え○ (84kcal/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○	7/7(月)について 七タメニューを 実施します！ A定食に付くデザートは単品でも販売 します☆ (100円/個) A定食で食べると とってもお得です！
7月8日 (火)	白身魚のキムチーズ焼き○ (169kcal/1.4g) 茎わかめのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 540 kcal P 27.5 g F 10.6 g C 82.4 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.6 2 0.8 3 0.7 4 4.6 計 6.7	青のりチキンカツ○ (269kcal/1.1g) がんもと野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 699 kcal P 32.3 g F 19.6 g C 96.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.1 2 2.0 3 0.6 4 6.0 計 8.7	茎わかめのナムル (43kcal/0.9g) がんもと野菜の煮物 (102kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし麻辣麺○ (428kcal/3.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月9日 (水)	さわらのしそみそ焼き (198kcal/1.5g) 南瓜とマカロニのサラダ○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 716 kcal P 27.6 g F 22.2 g C 97.3 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.2 3 1.1 4 5.6 計 8.9	豚しゃぶ 香味もずくソース○ (250kcal/1.4g) 五目きんぴら 中華スープ 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 24.8 g F 19.4 g C 90.6 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 4.6 計 8.1	南瓜とマカロニのサラダ○ (199kcal/0.8g) 五目きんぴら (79kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) ボロネーゼ○ (531kcal/4.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月10日 (木)	さばの香草パン粉焼き トマトソース○ (243kcal/1.0g) 切り干し大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 674 kcal P 29.1 g F 22.5 g C 85.3 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 3.1 3 0.8 4 4.5 計 8.4	魅わ魅わ鶏つくね○ (300kcal/1.3g) キャベツとツナのコールスローサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 752 kcal P 28.4 g F 27.7 g C 95.9 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 1.9 3 1.2 4 6.2 計 9.3	切り干し大根の洋風煮○ (80kcal/1.2g) キャベツとツナのコールスローサラダ○ (111kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) ソーセージクリームカレー○ (606kcal/3.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月11日 (金)	赤魚の唐揚げ カレーあんかけ○ (437kcal/1.6g) 人参のたらこ炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 672 kcal P 27.3 g F 16 g C 101.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.4 3 1.0 4 6.0 計 8.4	豚肉のオイスター照り焼き (270kcal/1.3g) 青梗菜としめじの塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 26.3 g F 21.4 g C 82.5 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.9 3 0.6 4 4.5 計 8.0	人参のたらこ炒め○ (71kcal/0.8g) 青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) えび出汁塩ラーメン○ (387kcal/5.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月12日 (土)	学内行事のためお休み			★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！			★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	定番アラカルト栄養価 ・カレーライス○ (567kcal/3.3g) ・素うどん○ (291kcal/4.2g)	

- ・お食事前の手洗い・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。
- ・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。