

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 ¥430	栄養量	4群	アラカルト		単品小鉢 ¥100	学生ホール食堂	お知らせ
5月17日 (月)	イタリアンポーク照り焼き○ れんこんのずんだ和え○ キャベツとコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 31.8 g F 20.9 g C 84.6 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.6 2 2.5 3 1.2 4 3.9 計 8.3	混雑緩和のため 当面の間 カレーライス は学生ホール 食堂で提供 いたします	お知らせ① テーブルにあるQRコードから、 当日使用したテーブル番号の 報告をお願いいたします。	れんこんのずんだ和え○ (91kcal/0.8g) ※混雑緩和のため、当面 の間、1種類とさせていただきます	シーフードトマトカレー○ (517kcal/3.7g) カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) 単品類	カフェテリアをご利用する際、以下ご協力をお願いいたします。 ①食券購入後、必ず手洗いをお願いします。 ②座席は間隔をあけてお座りください。 ③設置したアルコールは、テーブルの消毒にお使いください。 ④お食事の会話は控えください。 ⑤ドレッシング等の調味料は、当面の間設置いたしません。必要な方はお声がけください。  今は少し距離を保とう でも心の距離は近くに お互いを思いやる気持ちを 忘れずに…
5月18日 (火)	さばのピリ辛みそ焼き 小松菜とふの梅和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 29.1 g F 20.1 g C 85.6 g 食塩相当量 3 g	1 0 2 2.7 3 0.9 4 4.6 計 8.2		お知らせ② ソファ席をおひとり様専用席 としました。利用希望の方は、 カフェテリアスタッフまでお声 がけください。	小松菜とふの梅和え○ (44kcal/0.8g)	ビーフデミカツ丼○ (601kcal/1.4g) カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) 単品類	
5月19日 (水)	鶏肉の唐揚げ ゆかりおろし添え 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 700 kcal P 28.5 g F 21.5 g C 93.6 g 食塩相当量 3.1 g	1 0 2 2.4 3 1.1 4 5.2 計 8.7			里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g)	ジャンバラヤ○ (664kcal/1.4g) カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) 単品類	
5月20日 (木)	ルーローハン風ごはん○ 小松菜と蒸し鶏のごま和え 生姜スープ 豆乳プリン○	E 760 kcal P 34.1 g F 24.8 g C 95.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.6 2 3.1 3 0.4 4 5.4 計 9.5		5月19、21日 定食の主菜のみ 販売します ¥250	小松菜と蒸し鶏のごま和え (54kcal/0.5g)	グリーンカレー○ (837kcal/3.8g) カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) 単品類	
5月21日 (金)	あじの香草パン粉焼き トマトソース○ ジャーマンポテト○ ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 27.5 g F 19.1 g C 93.2 g 食塩相当量 2.6 g	1 0.3 2 1.8 3 1.3 4 4.8 計 8.3			ジャーマンポテト○ (141kcal/0.6g)	天丼○ (726kcal/1.4g) カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) 単品類	
5月22日 (土)	お休み (昼食場所として学生ホールをご利用ください)			☆カフェテリアからのお知らせ☆ 新型コロナウイルス、ノロウイルス等感染症が流行 しています。 お食事の手洗い・消毒、咳エチケット の励行、食事の会話は控えていただきますよう を、よろしくお願いいたします。				

- ・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でもありますので、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。