

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(激辛ウィーク)			お知らせ		
8月22日 (月)	豚肉のオイスターソース照り焼き 孺恋キャベツときゅうりのごま和え○ (63kcal/1.0g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	681 kcal 28.4 g 22.7 g 86.6 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0 2.7 0.5 5.3 8.5	※1定食になります ※小鉢2種類から選択できます	E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		里芋と豚肉のこってり煮 (112kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ・冷やし担々麺○ (584kcal/5.8g) ・カレーライス○ ・サラダ○	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。														
8月23日 (火)	鶏肉のみそ照り焼き 孺恋キャベツの粒マスタード炒め○ (90kcal/0.8g) すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	709 kcal 27.8 g 22.4 g 95.9 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0 3 1 4.9 8.9		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		パンサンスー○ (98kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) ・アラビアータ○ (543kcal/3.3g) ・カレーライス○ ・サラダ○	①食券購入後、必ず手洗いをお願いします。														
8月24日 (水)	白身魚の包み焼き ラウトウイユソース○ かぼちゃと豆のサラダ○ (138kcal/0.4g) スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	693 kcal 33.7 g 17.3 g 99 g 2.9 g	1 2 3 4 計	0.6 1.7 1.5 4.8 8.6		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		ひじきとれんこんのきんぴら (63kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ・チゲラーメン○ (522kcal/7.6g) ・カレーライス○ ・サラダ○	②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。 ③お食事中は黙食をお願いします。														
8月25日 (木)	とりチリ丼○ 孺恋キャベツと豚肉のオイスターソース炒め (86kcal/0.7g) 中華スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	794 kcal 31.1 g 25 g 105.5 g 2.8 g	1 2 3 4 計	0.2 2.6 0.4 6.5 9.7		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		和風マカロニサラダ○ (155kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) ・山椒うどん○ (585kcal/7.6g) ・カレーライス○ ・サラダ○	④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。														
8月26日 (金)	さばの塩麹漬け ほうれん草のごま和え (76kcal/0.8g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	651 kcal 29.4 g 20.2 g 84.4 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0 2.6 0.4 5 8		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		切り干し大根 (79kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) ・台湾ラーメン○ (460kcal/3.1g) ・カレーライス○ ・サラダ○	今少し距離を保とう でも心の距離は近くに お互いを思いやる気持ち忘れずに...														
8月27日 (土)	味噌トンテキ 孺恋キャベツと油揚げの塩昆布和え (36kcal/0.8g) すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	690 kcal 27.6 g 21.7 g 92.2 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0 2.9 0.8 4.9 8.6	<p style="text-align: center;">★カフェテリアからのお知らせ★</p> <p>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。お食事前の手洗い・消毒、咳エチケットの励行、食事中の会話は控えていただきますようを、よろしくお願いたします。</p>			<p style="text-align: center;">★定食について</p> <p>夏季休暇中につきまして、1定食小鉢2種類でご提供いたします。</p> <p>★孺恋キャベツウィーク開催中！</p> <p>★アラカルト 激辛ウィーク開催中！</p>																		

- ・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。