

# 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	栄養量	4群	アラカルト		単品	学生ホール食堂	お知らせ
9月28日 (月)	白身魚の紅しょうが入り磯辺天○ 小松菜のごまみそ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 29 g F 21.3 g C 88 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 1.6 3 0.8 4 6 計 8.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ① 11:30~13:30までは、食事以外の利用はできません。混雑回避のため、ご協力お願いいたします。	・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50	・柚子こしょうラーメン○ (421kcal/7.4g) ・カレーライス○ ・単品類	<b>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。</b> 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お食事中の会話はお控えください。 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。
9月29日 (火)	味噌トンテキ ひじきとれんこんのきんぴら かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 27.3 g F 20.8 g C 89.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 2.6 3 0.8 4 4.6 計 8.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ② 食券は8:30~購入可能です。昼食時の混雑回避のため、事前購入にご協力お願いいたします。	・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50	・ごまみそうどん○ (591kcal/7.1g) ・カレーライス○ ・単品類	
9月30日 (水)	韓国風そぼろ丼○ キャベツとわかめのしそナムル○ 白菜とコーンのスープ ほうじ茶プリン○	E 703 kcal P 28.1 g F 23.5 g C 92.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 1.4 2 1.8 3 0.8 4 4.7 計 8.8	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ③ 月・火・水は食事場所として12号館給食実習食堂もご利用いただけます。	・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50	・カレーラーメン○ (465kcal/6.2g) ・カレーライス○ ・単品類	
10月1日 (木)	モロの竜田揚げ やみつきキャベツ添え じゃがいもの味噌きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 693 kcal P 27.1 g F 22.7 g C 91.5 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2 3 0.9 4 5.7 計 8.7	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50	営業なし	
10月2日 (金)	キャベツたっぷり豚キムチのホイル焼き○ さつまいものコロコロごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 704 kcal P 26.6 g F 23.3 g C 94 g 食塩相当量 3 g	1 0.6 2 2.2 3 1.7 4 4.3 計 8.8	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50	営業なし	
10月3日 (土)	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・うどん○ (299kcal/4.2g)			☆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。お食事前の手洗い・消毒、咳エチケットの励行、食事中的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。		・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・カツ、コロッケ ¥50	このマークがついているメニューは孺恋キャベツを使っています！	

- ・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、ご協力お願いいたします。

