

# 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		選択小鉢	日替りアラカルト	お知らせ
1月11日 (月)								
1月12日 (火)	豚肉のねぎ塩焼き かぼちゃのえびあんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 680 kcal P 29.8 g F 20.7 g C 89.4 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.8 3 1.1 4 4.5 計 8.5	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	<b>お知らせ①</b> カフェテリアの営業時間は 11:30~13:30までです。食事での利用のみで、終日、自習では使用できません。	・小松菜としめじのピーナッツ和え○ (59kcal/0.5g)	・タンメン○ (470kcal/5.6g)	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…
1月13日 (水)	白身魚のポテト焼き○ オーロラソースサラダ○ トマトオニオンスープ○ 胚芽米ごはん	E 686 kcal P 29.7 g F 22 g C 89.7 g 食塩相当量 2.8 g	1 0 2 2.3 3 1.1 4 5.1 計 8.6	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	<b>お知らせ②</b> 使用した座席のテーブル番号は、健康観察記録表などに記入しておいてください。	・大根とベーコンの煮物○ (100kcal/1.1g)	・豚チゲうどん○ (433kcal/7.8g)	
1月14日 (木)	鶏肉の唐揚げ チリソースがけ○ れんこんと春雨の中華炒め 白菜とコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 707 kcal P 24.7 g F 22.9 g C 95.1 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.1 2 2.3 3 0.6 4 5.8 計 8.8	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・青梗菜ともやしのナムル○ (33kcal/0.9g)	・生姜豆乳ラーメン○ (502kcal/4.8g)	
1月15日 (金)	さわらのしそ味噌焼き キャベツの柚子こしょうマヨ和え○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 28.7 g F 21.4 g C 83.2 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 1.9 3 0.8 4 5.4 計 8.2	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・肉じゃが (130kcal/1.3g)		
1月16日 (土)	<b>大学入学共通テスト</b>			☆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。 <u>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、よろしく願いいたします。</u>				

- ・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。