

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	学生ホール食堂	お知らせ
12月21日 (月)	鮭のくるみみそ焼き かぼちゃの含め煮 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 700 kcal P 28.6 g F 22.8 g C 91.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 2 3 1.1 4 5.3 計 8.7	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ① 年末年始は12月26日~1月4日までお休みとさせていただきます。ご了承ください。	・ほうれん草と蒸し鶏のごま和え (55kcal/0.6g)	・かしわ天うどん○ (589kcal/3.4g) ・カレーライス○ ・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。
12月22日 (火)	甘辛レモンチキン じゃがいものトマト煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 25.5 g F 20.4 g C 92.2 g 食塩相当量 3.3 g	1 0 2 2.3 3 1 4 5 計 8.3	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ② 12月24日(木)~学生ホール食堂の営業をお休みとさせていただきます。アラカルトは引き続き、カフェテリアで販売いたします。	・切干大根のしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・ソーセージトマトスパ○ (612kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・単品類	
12月23日 (水)	チリコンカンライス 小松菜としめじのツナ和え キャベツとコーンのスープ ココアプリン○	E 679 kcal P 27.2 g F 22.7 g C 91 g 食塩相当量 3 g	1 0.3 2 2.7 3 0.8 4 4.7 計 8.5	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・大根とベーコンのガーリック炒め○ (85kcal/0.7g)	・味噌ラーメン○ (496kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・単品類	
12月24日 (木)	白身魚の包み焼き ラ外ウイユソース○ れんこんポテトサラダ○ かぼちゃスープ 胚芽米ごはん	E 734 kcal P 30.6 g F 23.4 g C 99 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.9 2 1.4 3 1.8 4 5 計 9.2	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・クリスマスケーキ○ ¥200		・ロールキャベツ 洋風煮○ (107kcal/0.9g)	学生ホール食堂お休み (カフェテリアにて販売) ・ハヤシライス○ 自家製フライドチキン○付き	
12月25日 (金)	和風豆乳シチュー○ きんぴらごぼう カラフルピクルス 胚芽米ごはん (汁物なしの定食です)	E 754 kcal P 27.3 g F 24.1 g C 105.3 g 食塩相当量 3 g	1 0.2 2 2.2 3 1.7 4 5.4 計 9.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・クリスマスケーキ○ ¥200		・キャベツの梅肉おほか和え○ (36kcal/0.7g)	学生ホール食堂お休み (カフェテリアにて販売) ・年越し五目そば○ 自家製フライドチキン○付き	
12月26日 (土)	 年末年始 12月26日~1月4日までお休み							
	今年一年、みなさん大変な状況のなかカフェテリアをご利用いただき、ありがとうございました。各自での消毒のお願いや、食事の会話を控えるなど、みなさまのご協力のおかげで、営業することができました。感謝申し上げます。来年も引き続き、メニュー数を制限させていただくなど、ご不便おかけいたしますが、今後どうぞよろしくお願いいたします。来年が少しでも、明るい一年となりますように。							

- ・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、ご協力をお願いいたします。