



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！

しっかり
650～850kcal

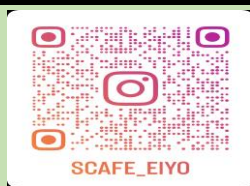
このマークが目印!!



ちゃんと
450～650kcal
未満

スプーニーまたはカップピマ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(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	お知らせ
6月17日 (月)	マホッケフライ○ (241kcal/1.1g) きんぴらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 683 kcal P 29.7 g F 20.3 g C 92.4 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.2 2 1.8 3 0.7 4 5.8 計 8.5	鶏肉のレモン塩麹玉ねぎだれ (396kcal/1.5g) お肉1.5倍! キャベツ入りポテトサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 867 kcal P 36.4 g F 35.4 g C 95.9 g 食塩相当量 3.7 g	1 0.0 2 4.1 3 1.3 4 5.3 計 10.7	きんぴらごぼう (85kcal/0.8g) キャベツ入りポテトサラダ○ (126kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 担々麺○ (501kcal/4.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	6/17(月)～6/21(金) シダックス株式会社 様と提携し、 6/17(月)B主菜 6/20(木)日替アラ 6/21(金)日替アラ
6月18日 (火)	モロの竜田揚げ○ (252kcal/1.0g) 冬瓜と魚肉ソーセージのコンソメ煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 29.3 g F 20.3 g C 85.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 0.3 3 0.4 4 6.1 計 6.8	ルーロー飯○ (533kcal/1.8g) 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 ごま団子	E 869 kcal P 40.1 g F 28 g C 110.9 g 食塩相当量 3.7 g	1 0.5 2 1.8 3 0.8 4 7.5 計 10.6	冬瓜と魚肉ソーセージのコンソメ煮○ (67kcal/1.1g) 枝豆ひじきの梅肉サラダ (73kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 味噌ラーメン○ (470kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	6/21(金)日替アラ 上記該当メニュー が提供されます! なんとそのお肉は普段の 1.5倍量、油そばも 大ボリューム!
6月19日 (水)	さわらのきのこチーズ焼き○ (262kcal/1.1g) 里芋の五目あんかけ○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E 674 kcal P 32 g F 19.1 g C 91.1 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.6 2 1.9 3 1.3 4 4.6 計 8.4	鶏肉のバジル唐揚げ○ (267kcal/1.0g) 小松菜ともやしのピーナツ和え○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E 680 kcal P 26.1 g F 24.7 g C 85 g 食塩相当量 2.6 g	1 0.0 2 2.7 3 0.4 4 5.3 計 8.4	里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g) 小松菜ともやしのピーナツ和え○ (84kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) ハヤシライス○ (519kcal/2.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	カフェテリア内に ポスター掲示をして おります! ※金額が普段と 異なります。
6月20日 (木)	さばの味噌煮 (273kcal/1.5g) 和風マカロニサラダ○ カレースープ 胚芽米ごはん	E 748 kcal P 29 g F 26.3 g C 94.1 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.8 3 0.6 4 5.9 計 9.3	豚肉のハニーマスタード焼き○ (277kcal/1.2g) 大根とウインナーのガーリック炒め○ カレースープ 胚芽米ごはん	E 699 kcal P 25 g F 23.6 g C 93.1 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 3.0 3 0.8 4 4.8 計 8.6	和風マカロニサラダ○ (80kcal/1.2g) 大根とウインナーのガーリック炒め○ (77kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 唐揚げ豚あぶらそば○ (856kcal/5.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	詳しくは当日の券売機 をご確認ください
6月21日 (金)	赤魚と野菜のみぞれあんかけ○ (264kcal/1.5g) カラフルナムル○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 26.8 g F 15.2 g C 98 g 食塩相当量 3.7 g	1 0.0 2 1.3 3 1.1 4 5.6 計 8.0	鶏肉のオイスターソース照り焼き (241kcal/1.1g) 焼き竹輪と野菜の炒め煮 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 27.1 g F 18.7 g C 92.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 4.8 計 8.3	カラフルナムル○ (54kcal/1.0g) 焼き竹輪と野菜の炒め煮 (27kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 梅おろしねばねばそば○ (369kcal/5.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
6月22日 (土)	学内行事のためお休み			★定食写真を見よう★ インスタも更新中! 坂戸カフェテリアの定食等の 写真がご覧になれます!			★定食について A定食(魚):小鉢は2種類から1つ選択 B定食(肉):小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚):小鉢は2種類から2つ選択 D定食(肉):小鉢は2種類から2つ選択		定番アラカルト栄養価 ・カレーライス○ (572kcal/3.8g) ・素うどん○ (293kcal/4.2g)



- ・お食事の手洗い・消毒、咳エチケットの励行にご協力お願いいたします。
- ・食券購入後に手を洗いましょう。
- ・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・くるみ)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、ご協力お願いいたします。