



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
9月9日 (月)	さわらのしそ味噌焼き (239kcal/1.2g) キャベツの桜エビマヨ和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 28.7 g F 22 g C 82.6 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.3 2 1.8 3 0.8 4 5.2 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	キャベツの桜エビマヨ和え○ (91kcal/0.6g) 五目きんぴら (79kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) きのこクリームカレー○ (485kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月10日 (火)	ロコモコ○ (642kcal/1.4g) 南瓜と魚肉ソーセージのコンソメ煮○ 味噌汁 オレンジ	E 784 kcal P 32.1 g F 25.4 g C 103.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 1.0 2 2.1 3 1.4 4 4.9 計 9.4		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	南瓜と魚肉ソーセージのコンソメ煮○ (118kcal/1.1g) 人参ともやしのマリネ (84kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) 塩あさりラーメン○ (399kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月11日 (水)	いわしの蒲焼風 (267kcal/1.3g) 里芋サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 725 kcal P 27.2 g F 23.2 g C 98.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.8 3 0.8 4 6.4 計 9.0		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	里芋サラダ○ (129kcal/0.9g) 鶏肉とごぼうの卵とじ○ (129kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし梅風味うどん○ (326kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月12日 (木)	鶏肉のオイスター照り焼き (244kcal/1.1g) 茄子のはちみつ生姜炒め 春雨スープ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 24 g F 22.2 g C 87.8 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.0 2 2.3 3 0.8 4 5.1 計 8.2		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	茄子のはちみつ生姜炒め (80kcal/1.2g) キャベツと油揚げの塩昆布和え (45kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) シーフードトマトカレー○ (457kcal/1.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月13日 (金)	鮭のきのこチーズ焼き○ (276kcal/1.0g) 小松菜と焼き竹輪のおかか和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 32.1 g F 22.4 g C 80.2 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.8 3 1.4 4 4.9 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	小松菜と焼き竹輪のおかか和え○ (33kcal/1.1g) じゃがいもとパプリカのカレー炒め○ (102kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 麻婆ラーメン○ (512kcal/5.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月14日 (土)	営業お休み			<p>★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!</p>			 SCAFE_EIYO	<p>★定食について(7/31(水)～9/25(水)) A定食(魚or肉):小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚or肉):小鉢は2種類から2つ選択</p>	<p>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)</p>

- ・お食事前の手洗い・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。