



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ビー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
5月19日 (月)	アジの香草パン粉焼き○ (172kcal/1.2g) ブロッコリーと切干大根のピーナツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 589 kcal P 30 g F 11.7 g C 90 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 1.3 3 0.7 4 5.4 計 7.4	回鍋肉○ (251kcal/1.6g) 南瓜と厚揚げの含め煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 693 kcal P 32.8 g F 16 g C 101.2 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.2 3 1.4 4 5.0 計 8.6	ブロッコリーと切干大根のピーナツ和え○ (89kcal/0.8g) 南瓜と厚揚げの含め煮 (114kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) チキンクリームカレー○ (596kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
5月20日 (火)	さわらのきのこチーズ焼き○ (257kcal/1.1g) 人参のたらこ炒め○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 30.6 g F 21 g C 85.2 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.6 2 1.9 3 0.8 4 4.9 計 8.2	チリビーンズ 学校給食メニュー (218kcal/1.4g) キャベツとりんごのサラダ○ 牛乳○ ピタパン○	E 658 kcal P 31.2 g F 26.8 g C 74.6 g 食塩相当量 2.9 g	1 1.7 2 2.2 3 0.8 4 3.3 計 8.0	人参のたらこ炒め○ (71kcal/0.8g) キャベツとりんごのサラダ○ (74kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 麻辣麺○ (428kcal/3.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	※B定食 ご飯、味噌汁の代わりに パン、牛乳となります。 カウンターでの受け取りの 際にはご注意ください。
5月21日 (水)	さばの味噌煮 (214kcal/1.2g) こんにゃくとピーマンのおかか炒め トマトスープ 胚芽米ごはん	E 677 kcal P 31 g F 19.4 g C 89.3 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 3.0 3 0.6 4 4.8 計 8.4	鶏肉の塩麹漬け 香味野菜のせ (263kcal/1.6g) カラフルナムル○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E 636 kcal P 25.4 g F 18.9 g C 86.8 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.0 2 2.5 3 0.9 4 4.3 計 7.7	こんにゃくとピーマンのおかか炒め (86kcal/0.9g) カラフルナムル○ (54kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 柚子こしょうラーメン○ (408kcal/5.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
5月22日 (木)	めばるの唐揚げ カレーあんかけ○ (215kcal/1.1g) がんもと野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 689 kcal P 29.3 g F 15 g C 114.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.8 3 1.1 4 5.7 計 8.6	トンテキ (253kcal/1.4g) 青梗菜としめじの塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 615 kcal P 26.6 g F 18.8 g C 81.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.8 3 0.4 4 4.5 計 7.7	がんもと野菜の煮物 (80kcal/1.2g) 青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 豚キムチうどん○ (395kcal/6.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
若葉祭準備日 5月23日 (金)	たらの中華風アクアパッツァ (133kcal/1.6g) マカロニポテトサラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 28.1 g F 15.4 g C 98.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 1.4 3 1.0 4 5.5 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	マカロニポテトサラダ○ (195kcal/0.9g) 茄子とはちみつの生姜炒め (107kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) きのこクリームスパゲティ○ (575kcal/3.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
5月24日 (土)	若葉祭 当日分定食は10時～整理券配布			★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○ (567kcal/3.3g) ・素うどん○ (291kcal/4.2g)



- ・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。