



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
8月18日 (月)	長期休暇後大掃除のため アラカルト販売のみと なります	E P F C 食塩相当量	0 kcal 0 g 0 g 0 g 0 g	1 2 3 4 計	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計			(カフェテリアにて販売) きつねうどん○ (442kcal/4.4g) ・ カレーライス○ ・ 素うどん○・サラダ○	
8月19日 (火)	チキンカツ○ (320kcal/1.2g) 里芋といんげんのごま和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	730 kcal 26.7 g 24.6 g 96.6 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.1 2.0 0.8 6.2 9.1		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	里芋といんげんのごま和え (76kcal/0.7g) 茄子と魚肉ソーのトマト煮○ (63kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 麻婆ラーメン○ (504kcal/4.9g) ・ カレーライス○ ・ 素うどん○・サラダ○		
8月20日 (水)	タラの明太マヨネーズ焼き○ (176kcal/1.3g) 南瓜のカレーそぼろあん 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	656 kcal 32.1 g 14.9 g 95 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.5 1.4 1.2 5.1 8.2		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	南瓜のカレーそぼろあん (131kcal/0.9g) 花野菜のイタリアンドレッシングサラダ○ (101kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 和風きのこスパゲティ○ (472kcal/4.8g) ・ カレーライス○ ・ 素うどん○・サラダ○		
8月21日 (木)	豚肉の塩麴漬け 香味野菜のせ (296kcal/1.3g) こんにゃくと焼き竹輪の味噌炒め すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	678 kcal 25.9 g 22 g 90.8 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 0.8 4.8 8.4		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	こんにゃくと焼き竹輪の味噌炒め (80kcal/1.2g) シーザーサラダ○ (102kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) ソーセージクリームカレー○ (589kcal/3.1g) ・ カレーライス○ ・ 素うどん○・サラダ○		
8月22日 (金)	さばのピリ辛煮○ (245kcal/1.4g) 茄子と豚肉のオイスターソース炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	654 kcal 31.2 g 18.9 g 84.2 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.5 2.8 0.7 4.6 8.6		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	茄子と豚肉のオイスターソース炒め (78kcal/0.7g) キャベツ入りポテトサラダ○ (144kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 冷やしとろろそば○ (442kcal/2.6g) ・ カレーライス○ ・ 素うどん○・サラダ○		
8月23日 (土)	営業お休み					★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(7/30(水)～9/25(木)) 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		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。