



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
3月2日 (月)	キャベツたっぷり回鍋肉○ (268kcal/1.7g) 里芋のタラモサラダ○ 春雨スープ 胚芽米ごはん	E 728 kcal P 31.3 g F 20.2 g C 101.9 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.1 3 1.6 4 5.3 計 9.0		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	里芋のタラモサラダ○ (122kcal/0.5g) 高野豆腐としいたけの卵とじ○ (132kcal/1.0g)	(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○	
3月3日 (火)	ひな祭り 稲荷寿司+さばの旨ダレ焼き(小)○ (545kcal/2.5g) 花野菜の梅風味サラダ○ お吸い物○ ピーチパイ○	E 771 kcal P 33.7 g F 26.9 g C 95.5 g 食塩相当量 4.5 g	1 0.3 2 2.6 3 0.7 4 5.8 計 9.4	※イベントメニューのため スマートミール該当いたしません	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	花野菜の梅風味サラダ○ (45kcal/0.9g) 塩鶏じゃが (143kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) ミートボールクリームスパゲティ○ (664kcal/3.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月4日 (水)	バジルチキングリル トマトソース (232kcal/1.1g) 大根とウインナーのコンソメ煮○ カレースープ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 24.6 g F 22 g C 85.4 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.8 3 0.9 4 4.4 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	大根とウインナーのコンソメ煮○ (94kcal/1.1g) 小松菜ともやしとピーナツ和え○ (83kcal/0.8g)	(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○	
3月5日 (木)	赤魚の揚げおろし煮○ (269kcal/1.4g) 薬物と焼き竹輪の七味醤油和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 27.3 g F 15.8 g C 96.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.5 3 0.9 4 5.8 計 8.2		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	薬物と焼き竹輪の七味醤油和え○ (80kcal/1.2g) にんじんしりしり○ (87kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 豚きのこそば○ (418kcal/2.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月6日 (金)	豚肉のキムチチーズ焼き○ (299kcal/1.2g) 青梗菜とかにかまのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 29.8 g F 22.9 g C 84.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.6 2 2.7 3 0.9 4 4.2 計 8.4		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g) 厚揚げと茄子のおかか炒め (99kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 柚子こしょうラーメン○ (408kcal/5.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月7日 (土)	学内行事のためお休み			<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(3/2(月)～3/31(火)まで) 期間中、1定食での販売といたします。 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○ (567kcal/3.3g) ・素うどん○ (291kcal/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。
- ・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。