



# 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	
7月6日 (月)	白身魚のキムチ焼き○ (169kcal/1.4g) 茎わかめのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 559 kcal P 28.4 g F 12.3 g C 81.9 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.6 2 1.0 3 0.7 4 4.6 計 6.9	青のりチキンカツ○ (256kcal/1.0g) 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 691 kcal P 33.7 g F 20.4 g C 89.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.1 2 2.2 3 0.5 4 5.8 計 8.6	茎わかめのナムル (43kcal/0.9g) 高野豆腐と野菜の煮物 (88kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) 明太子クリームスパゲティ○ (655kcal/5.1g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	7/7(火)について 七夕メニューを 実施します！ A定食に付くデザートは単品でも販売 します☆ (100円/個) A定食で食べると とってもお得です！	
七夕メニュー 7月7日 (火)	ちらし寿司○ (391kcal/1.9g) 茄子と厚揚げの味噌炒め 七夕汁○ 七夕ゼリー○	E 688 kcal P 22.3 g F 18.3 g C 105.9 g 食塩相当量 4.2 g	1 1.0 2 0.8 3 0.6 4 5.9 計 8.3	シャリアピンポークグリル○ (312kcal/1.6g) キャベツと蒸し鶏のピーナツ和え○ 七夕汁○ 胚芽米ごはん	E 729 kcal P 30.1 g F 23.6 g C 93.5 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 5.6 計 9.2	茄子と厚揚げの味噌炒め (167kcal/1.1g) キャベツと蒸し鶏のピーナツ和え○ (75kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) カレーうどん○ (431kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
7月8日 (水)	アジの香草パン粉焼き トマトソース○ (173kcal/1.2g) 豆とチーズのサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 635 kcal P 32.1 g F 15.9 g C 87.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.6 2 1.5 3 0.6 4 5.3 計 8.0	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ (244kcal/0.7g) 切り干し大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 27.3 g F 21.6 g C 84.1 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.0 2 2.7 3 0.7 4 4.8 計 8.2	豆とチーズのサラダ○ (133kcal/1.0g) 切り干し大根の煮物 (78kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 唐揚げラーメン○ (543kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
7月9日 (木)	さわらのしそ味噌焼き (202kcal/1.3g) 南瓜とマカロニサラダ○ ニラ玉スープ○ 胚芽米ごはん	E 729 kcal P 28.3 g F 22.8 g C 97.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.2 2 2.2 3 1.0 4 5.7 計 9.1	豚しゃぶ レモンわさびソース (241kcal/1.4g) 五目きんぴら ニラ玉スープ○ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 26.9 g F 20 g C 90 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.2 2 1.8 3 0.9 4 5.3 計 8.2	南瓜とマカロニサラダ○ (80kcal/1.2g) 五目きんぴら (79kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 豚きのこそば○ (438kcal/2.4g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
7月10日 (金)	タラフライ スイートチリソース○ (228kcal/1.7g) 茄子のそぼろあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 698 kcal P 28.5 g F 20.1 g C 96.9 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.1 2 1.1 3 0.8 4 6.8 計 8.8	鶏肉の塩麹漬 香味野菜のせ (272kcal/1.6g) エスニック春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 26.8 g F 17.9 g C 95.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.4 3 0.9 4 4.9 計 8.2	茄子のそぼろあんかけ (129kcal/0.7g) エスニック春雨サラダ○ (57kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 酸辣湯麺○ (497kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
7月11日 (土)	<b>学内行事のためお休み</b>			<b>★定食写真を見よう★</b> <b>インスタも更新中！</b> <b>坂戸カフェテリアの定食等の</b> <b>写真がご覧になれます！</b>			 SCAFE_EIYO	<b>★定食について</b> <b>A定食(魚):</b> 小鉢は2種類から1つ選択 <b>B定食(肉):</b> 小鉢は2種類から1つ選択 <b>C定食(魚):</b> 小鉢は2種類から2つ選択 <b>D定食(肉):</b> 小鉢は2種類から2つ選択		<b>定番アラカルト栄養価</b> ・カレーライス○ (567kcal/3.3g) ・かけうどん○ (305kcal/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。
- ・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。