



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
10月19日 (月)	さわらの塩麹漬け○ (200kcal/1.4g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	640 kcal 31.2 g 20.5 g 80 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.5 1.4 0.5 5.1 7.5	鶏排(鶏肉の台湾風唐揚げ) ○ (294kcal/1.1g) 切干大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	686 kcal 27.9 g 20.1 g 93.8 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.3 2.4 0.6 5.2 8.5	花野菜のごまマヨネーズ和え○ (113kcal/0.4g) 切干大根の煮物 (65kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) ピリ辛山椒そば○ (458kcal/3.1g) ・ カレーライス○ ・ かけうどん○・サラダ○	
10月20日 (火)	さばの味噌煮 (271kcal/1.3g) 人参のたらこ炒め○ 大和ルー・ジュコンスープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	730 kcal 30.2 g 21.1 g 100.9 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.5 2.6 1.2 4.8 9.1	ポークチャップ (258kcal/1.5g) 葉物と蒸し鶏の柚子胡椒和え○ 大和ルー・ジュコンスープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	674 kcal 28.1 g 19.8 g 90.9 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0.5 2.6 0.8 4.2 8.1	人参のたらこ炒め○ (78kcal/0.9g) ジャージャー麺○ (513kcal/2.6g) ・ カレーライス○ ・ かけうどん○・サラダ○	10/20(火)、10/21(水) へるサスDay開催！ 学内クラブ 「へるサス」様と 浅田農園様にご協力	
10月21日 (水)	白身魚のコーンフ레이크揚げ○ (398kcal/1.1g) 大根とベーコンのガーリック炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	715 kcal 27.7 g 22 g 98.3 g 3 g	1 2 3 4 計	0.2 2.1 0.7 6.0 9.0	鶏肉の南部焼き (267kcal/1.1g) 野菜とサラダこんにゃくの酢味噌和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	645 kcal 25.6 g 17.7 g 93 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.0 2.3 1.0 4.8 8.1	大根とベーコンのガーリック炒め○ (74kcal/0.7g) ソーセージトマトカレー○ (509kcal/2.1g) ・ カレーライス○ ・ かけうどん○・サラダ○	(カフェテリアにて販売) いただき大和ルー・ジュ (トウモロコシ) メニューを提供し ます！ カフェテリア内の ポスターをぜひご覧	
10月22日 (木)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ (259kcal/0.7g) 筑前煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	723 kcal 31.4 g 23.9 g 91 g 2.8 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 1.0 5.2 9.0	トンテキ (276kcal/1.4g) 青梗菜とかにかまのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	644 kcal 26.5 g 20.4 g 84.4 g 3.6 g	1 2 3 4 計	0.0 2.7 0.6 4.8 8.1	筑前煮 (80kcal/1.2g) 青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) たらこクリームスパゲティ○ (657kcal/4.9g) ・ カレーライス○ ・ かけうどん○・サラダ○	ください☆
10月23日 (金)	さんまの蒲焼き丼 (735kcal/1.9g) ワンタンサラダ○ すまし汁 水ようかん	E P F C 食塩相当量	985 kcal 33.5 g 38.1 g 99.5 g 3.6 g	1 2 3 4 計	0.5 3.2 0.7 4.8 9.2	バジルチキンギリル トマトソース○ (258kcal/1.1g) かまぼことしいたけの卵とじ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	682 kcal 31.5 g 21.4 g 86.6 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.8 2.5 0.6 4.6 8.5	ワンタンサラダ○ (60kcal/0.7g) かまぼことしいたけの卵とじ○ (100kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 塩あさりラーメン○ (404kcal/5.3g) ・ カレーライス○ ・ かけうどん○・サラダ○	
10月24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 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) ・ かけうどん○ (305kcal/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・カシューナッツ）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。