

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



ちゃんと
450～650kcal
未満

スプーニーまたはカップイ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	栄養量	4群	アラカルト		単品	メニュー紹介	お知らせ
7月20日 (月)	さわらのしそ味噌焼き キャベツの柚子こしょうマヨ和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 29.2 g F 21.2 g C 85.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 1.9 3 0.8 4 5.3 計 8.3	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ① 単品販売始めました！ 数量限定になりますが、 持ち込みの方も ぜひご利用ください😊	・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50		カフェテリアをご利用する際、以下ご協力をお願いいたします。
7月21日 (火)	チーズ入りキャベツメンチカツ○ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 23.9 g F 21.3 g C 95.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.4 2 1.7 3 0.6 4 5.8 計 8.5	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ② テーブルの消毒用として、 アルコールを設置しました。 食事の前後でテーブルに 吹きかけ、消毒してください。 (ふき取る必要ありません) ※アルコールの在庫状況により、 変更になる可能性もあります。 ご了承ください。	・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50	チーズ入りキャベツメンチカツ 孺恋村の新鮮キャベツを使った手作りメンチです！チーズも入ってボリューム満点😊	①食券購入後、必ず手洗いをお願いします。 ②座席は間隔をあけてお座りください。
7月22日 (水)	キャベツたっぷり回鍋肉 小松菜と蒸し鶏のごま和え わかめとたまねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 27.3 g F 22.1 g C 83.6 g 食塩相当量 3.3 g	1 0 2 2.4 3 0.9 4 4.8 計 8.2	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50		③設置したアルコールは、テーブルの消毒にお使いください。 ④お食事の会話は控えください。
海の日 7月23日 (木)	揚げさばのおろし煮 キャベツの梅肉おかか和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 29 g F 21.8 g C 84.8 g 食塩相当量 3.1 g	1 0 2 2.8 3 0.5 4 5 計 8.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50		⑤ドレッシング等の調味料は、当面の間設置いたしません。必要な方はお声がけください。
スポーツの日 7月24日 (金)	ルーローハン風ごはん○ かぼちゃの含め煮 生姜スープ アセロラゼリー	E 708 kcal P 29.4 g F 20.3 g C 96.9 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.5 2 2.5 3 1.1 4 4.5 計 8.8	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・味噌汁(定食と同じもの)¥50 ・カツ、コロッケ ¥50	ルーローハン風ごはん ルーローハンとは、豚バラを甘辛く炒めてごはんのにせた、台湾グルメ！今回はひき肉を使用します。	
7月25日 (土)	お休み			☆カフェテリアからのお知らせ☆ 新型コロナウイルス、ノロウイルス等感染症が流行しています。 <u>お食事前の手洗い・消毒、咳エチケットの励行、食事時の会話は控えていただきますよう</u> を、よろしくお願いいたします。		・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・カツ、コロッケ ¥50		今は少し距離を保とう でも心の距離は近くに お互いを思いやる気持ちを 忘れずに…

- ・胚芽米ごはんは、葉酸米をプラスしています。
- ・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)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ますよう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、ご協力をお願いいたします。