

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！

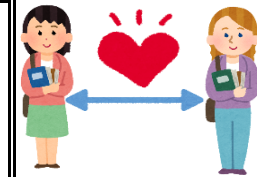
このマークが目印!!

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
8月31日 (月)	カレー風味チキンカツ○ れんこんのずんだ和え○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 719 kcal P 31.2 g F 24.4 g C 91.2 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.1 2 2.2 3 1.1 4 5.5 計 9	・麻辣麺○ (523kcal/4.7g) ・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ① 8月10日~9月16日まで文化 表現ホールは開放いたします 。食事場所、待機場所として 1Fカフェテリアをご利用くださ 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	今週より日替りアラ カルトを始めます！ 数量限定になりま すが、ぜひご利用く ださい。	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。 ①食券購入後、必ず 手洗いを願いま す。 ②座席は間隔をあけ てお座りください。 ③設置したアルコー ルは、テーブルの消 毒にお使ください。 ④お食事の会話は お控えください。 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。
9月1日 (火)	お好み焼き風ハンバーグ○ 切干大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 27.8 g F 22.8 g C 87.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 2.4 3 0.9 4 5 計 8.5	・チキンクリームカレー○ (702kcal/1.6g) ・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	このマークがついて いるメニューは孺恋 キャベツを使ってい ます！	
9月2日 (水)	キャベツたっぷり鮭のちゃんちゃん焼き風○ 里芋といんげんのごま和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 28.3 g F 20 g C 87.1 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.2 3 1 4 4.9 計 8.1	・冷しタンメン○ (474kcal/6.3g) ・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		
9月3日 (木)	海鮮うま煮井○ 和風マカロニサラダ○ コーンのかきたまスープ○ 白玉ずんだ	E 710 kcal P 28.6 g F 17.4 g C 16.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.4 2 1.1 3 0.9 4 6.5 計 8.9	・冷しねばうまそば○ (449kcal/7.2g) ・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		
9月4日 (金)	鶏肉の唐揚げ ゆかりおろし添え 凍り豆腐と野菜の煮物 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 715 kcal P 29.4 g F 24.2 g C 90.4 g 食塩相当量 3.3 g	1 0 2 2.8 3 0.7 4 5.4 計 8.9	・秋田鶏白湯つけめん○ (558kcal/6.6g) ・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		
9月5日 (土)	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・うどん○ (299kcal/4.2g)			☆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。お食事前の手洗い・消毒、咳エチケット の励行、食事の会話は控えていただきますよう を、よろしく願います。		・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。