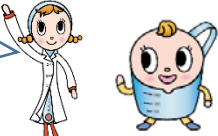


カフェテリア 週間メニュー表

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	学生ホール食堂	お知らせ
10月26日 (月)	味噌カツ○ かぼちゃの含め煮 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 781 kcal P 28.7 g F 26.3 g C 102.5 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.4 2 2.3 3 1.2 4 5.8 計 9.8	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・さつまいものタルトモンブラン○ ¥200	お知らせ① 11:30～13:30までは、食事以外 の利用はできません。混雑 回避のため、ご協力お願い いたします。	・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	・きのこおろしそば○ (528kcal/7.0g) ・カレーライス○ ・単品類	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。
10月27日 (火)	さわらのきのこチーズ焼き○ 野菜のトマト煮○ 白菜とコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 30.1 g F 22.1 g C 82.1 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.6 2 2.2 3 1 4 4.2 計 8.1	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ② 食券は8:30～購入可能です。 昼食時の混雑回避のため、事 前購入にご協力お願いいた します。	・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	・ジャージャー麺○ (486kcal/1.5g) ・カレーライス○ ・単品類	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。
10月28日 (水)	キャベツ入りかぼちゃのシチュー○ 切干大根の洋風煮 カラフルピクルス 胚芽米ごはん	E 749 kcal P 23.8 g F 24.1 g C 108.2 g 食塩相当量 3 g	1 0.3 2 1.9 3 1.9 4 5.2 計 9.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・かぼちゃプリン○ ¥200	お知らせ③ 月・火・水は食事場所として12 号館給食実習食堂もご利用 いただけます。	・小鉢(定食と同じもの)¥100 ・サラダ○ ¥100 ・ライス ¥80 ・カツ、コロッケ ¥50	・かしわ天うどん○ (592kcal/3.4g) ・カレーライス○ ・単品類	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 お控えください。
10月29日 (木)	れんこん鶏つくね 梅しそソース キャベツの韓国風サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 24 g F 18.7 g C 98.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 1.6 3 1.7 4 5 計 8.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	お知らせ④ 26日、29日にハロウィンデ ザートを販売します！お楽し みに♪(今週はカットケーキは お休みします)	・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	・とんこつラーメン○ (473kcal/5.8g) ・カレーライス○ ・単品類	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。
10月30日 (金)	白身魚の包み焼き ラタトゥイユソース キャベツのコールスローサラダ○ かぼちゃスープ○ 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 31.3 g F 20.9 g C 91.2 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.9 2 1.7 3 1.3 4 4.6 計 8.5	・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	学生ホール食堂お休み (カフェテリアにて販売) ・きのこクリームカレー○ (792kcal/3.2g)	
10月31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。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 を、よろしくお願いいたします。			このマークがついている メニューは嬌恋キャベツ を使っています！	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、ご協力をお願いいたします。