

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 ¥430	栄養量	4群	アラカルト		単品小鉢 ¥100	学生ホール食堂	お知らせ
7月26日 (月)	白身魚の紅生姜入り磯辺天〇 五目きんぴら 味噌汁〇 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 27.1 g F 19.2 g C 91 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 1.4 3 0.8 4 5.9 計 8.2	・カレーライス〇 (624kcal/3.1g) ・アラビアータ〇 (543kcal/3.3g)	お知らせ① テーブルにあるQRコードから、当日使用したテーブル番号の報告をお願いいたします。	・五目きんぴら (79kcal/0.8g) ※混雑緩和のため、当面の間、1種類とさせていただきます	学生ホール食堂はしばらくお休みになります。アラカルトはカフェテリアで提供いたします。	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27日 (火)	タンダーチキン〇 じゃがいもといんげんのり塩バター〇 ミルクスープ〇 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 25.9 g F 22.1 g C 89.4 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.5 2 2.3 3 1.1 4 4.4 計 8.4	・カレーライス〇 (624kcal/3.1g) ・台湾まぜそば〇 (481kcal/3.2g)	お知らせ② ソファ席をおひとり様専用席としました。利用希望の方は、カフェテリアスタッフまでお声がけください。	・じゃがいもといんげんのり塩バター〇 (108kcal/0.6g)		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28日 (水)	さばの味噌煮 孺恋キャベツとわかめのしそナムル〇 かきたま汁〇 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 28.9 g F 21.6 g C 81 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 2.6 3 0.4 4 4.7 計 8.1	・カレーライス〇 (624kcal/3.1g) ・豚キム井〇 (689kcal/1.8g)	孺恋村から新鮮なキャベツをいただきました！ぜひご賞味ください♪	・孺恋キャベツとわかめのしそナムル〇 (58kcal/0.9g)		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。
7月29日 (木)	孺恋キャベツ入り海鮮うま煮丼〇 さつまいものポテトサラダ〇 白菜とコーンのスープ マンゴーゼリー	E 685 kcal P 25.1 g F 15.2 g C 110.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 0.8 3 1.6 4 5.5 計 8.6	・カレーライス〇 (624kcal/3.1g) ・塩こうじ肉汁うどん〇 (586kcal/4.9g)		・さつまいものポテトサラダ〇 (185kcal/0.6g)		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。
7月30日 (金)	豚肉のマスタード焼き〇 じゃがいものトマト煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 691 kcal P 26.7 g F 23 g C 90.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 2.6 3 1 4 4.9 計 8.6	・カレーライス〇 (624kcal/3.1g) ・孺恋キャベツたっぷり牛乳味噌ラーメン〇 (609kcal/4.8g)		・じゃがいものトマト煮 (76kcal/0.6g)		 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…
7月31日 (土)	営業お休み			☆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、食事の会話は控えていただきますよう を、よろしく願いいたします。				

- ・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。
- ・〇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。