

# 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	
9月27日 (月)	タンドリーチキン○ じゃがいもといんげんのり塩バター○ エスニックスープ○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 25.7 g F 20.7 g C 88.2 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.1 2 2.3 3 1.2 4 4.4 計 8.1	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	<b>お知らせ①</b> 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。	・じゃがいもといんげんのり塩バター○ (108kcal/0.6g) ※混雑緩和のため、当面的間、1種類とさせていただきます	・チゲラーメン○ (522kcal/7.6g) ・カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) ・単品類	<b>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。</b> 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。 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。 ⑤ドレッシング等の調味料は、当面的間設置いたしません。必要な方はお声がけください。	
9月28日 (火)	ぶりのバター醤油照り焼き○ 小松菜とふのごま和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 721 kcal P 29.4 g F 23.2 g C 94 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.6 3 0.9 4 5.6 計 9	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・きのこクリームカレー○ (803kcal/3.2g)	<b>お知らせ②</b> 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。	・小松菜とふのごま和え○ (68kcal/0.7g)	※カフェテリアで販売いたします		
9月29日 (水)	キャベツメンチ○ 里芋の彩りあんかけ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 729 kcal P 29.6 g F 24.3 g C 93.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 2.6 3 1.1 4 5.2 計 9.1	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)	孀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♪	・里芋の彩りあんかけ○ (96kcal/1.0g)	・山菜とろろそば○ (449kcal/7.1g) ・カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) ・単品類		
9月30日 (木)	鮭のマッシュポテト焼き○ キャベツのカレーマリネ添え○ 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 674 kcal P 27.2 g F 22.7 g C 88.6 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.1 2 2 3 1.1 4 5.2 計 8.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・五目きんぴら (79kcal/0.8g)	・キャベツたっぷり佐賀ちゃんぽん○ (549kcal/8.0g) ・カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) ・単品類		
10月1日 (金)	とりチリ丼○in炒めキャベツ 青梗菜ともやしのナムル○ 白菜とコーンのスープ はちみつレモンゼリー	E 740 kcal P 27.1 g F 24.9 g C 98.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 2.5 3 0.5 4 6 計 9.3	・カレーライス○ (624kcal/3.1g)		・青梗菜ともやしのナムル○ (32kcal/0.9g)	・けんちんうどん○ (352kcal/3.4g) ・カレーライス○ ¥300 (624kcal/3.1g) ・単品類		
10月2日 (土)	<b>アラカルトのみ販売</b> ・カレーライス○ ・うどん○ ・サラダ○			☆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。 <b>お食事の手洗い・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、よろしくお願いたします。</b>					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…

- ・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。