

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		小鉢/単品 ¥100	学生ホール食堂	お知らせ
10月25日 (月)	味噌トンテキ○ ひじきとれんこんのきんぴら○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 27.3 g F 20.8 g C 89.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 2.6 3 0.8 4 4.6 計 8.4	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・ツナコーンクリームスパ○ (688kcal/5.4g)	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。	・ひじきとれんこんのきんぴら○	学生ホール食堂開放のみ (カフェテリアにて販売)	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26日 (火)	揚げさばのおろし煮○ キャベツの梅肉おなか和え○ 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) ・肉汁うどん○ (614kcal/8.9g)	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。	・キャベツの梅肉おなか和え○	学生ホール食堂開放のみ (カフェテリアにて販売)	
10月27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) ・野菜たっぷり味噌ラーメン○ (535kcal/6.1g)	定食の主菜のみ販売始めました! ¥250	・小松菜と蒸し鶏のごま和え○	学生ホール食堂開放のみ (カフェテリアにて販売)	
10月28日 (木)	キャベツ入り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	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・シーフードトマトカレー○ (517kcal/3.7g)	 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!	・切干大根の煮物○	学生ホール食堂開放のみ (カフェテリアにて販売)	
10月29日 (金)	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	・カレーライス○ (624kcal/3.1g) ・生姜豆乳ラーメン○ (502kcal/4.8g)		・里芋といんげんのごま和え○	学生ホール食堂開放のみ (カフェテリアにて販売)	
10月30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。				 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、ご協力をお願いいたします。