

# 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	B定食	栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/食塩相当量)	アラカルト	お知らせ		
11月12日 (月)	鮭のキムチチーズ焼き○ 里芋と豚肉のこってり煮 キャベツとコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 92.9 g F 18 g C 87.8 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.8 2 2.3 3 1.1 4 4 計 8.3	チキンソテー パーニャカウダ風ソース○ 青梗菜の粒マスタード和え キャベツとコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 26.3 g F 26.2 g C 74.8 g 食塩相当量 3.1 g	1 0 2 2.7 3 0.6 4 4.8 計 8.1	・春雨サラダ○ (130kcal/0.9g) ・豆ときのこの辛味炒め (103kcal/1.2g)	・和風きのこスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○			
11月13日 (火)	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ○ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 688 kcal P 29.8 g F 19.6 g C 96.8 g 食塩相当量 3.3 g	1 0 2 1.9 3 1.2 4 5.4 計 8.6	豚肉のねぎ塩焼き 小松菜とえのきのおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 614 kcal P 26.5 g F 20 g C 79.3 g 食塩相当量 2.6 g	1 0 2 2.7 3 0.9 4 4.1 計 7.7	・キャベツと蒸し鶏の豆板醤和え (61kcal/1.0g) ・筑前煮 (129kcal/0.9g)	・チゲラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○			
11月14日 (水)	埼玉県民の日ランチ 鶴ヶ島産サフランパエリア○ さつまいもポテトサラダ○ かきたま汁○ ミルクプリン○ ~美里町産ブルーベリーソースがけ~	E 688 kcal P 288 g F 18 g C 100.6 g 食塩相当量 3.8 g	1 1.3 2 0.8 3 1.4 4 5.1 計 8.6	行田ゼリーフライと東松山やきとり風 ほうれん草の香味醤油和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 21.8 g F 21.4 g C 91.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 2.1 3 1.1 4 4.7 計 8.2	・秩父みそポテト○ (205kcal/1.3g) ・切干大根の韓国風炒め (84kcal/0.9g)	・川島呉汁(うどん)○ ・カレーライス○ ・うどん○	埼玉県民の日ランチ 11月14日は埼玉県民の日。埼玉県民も、そうでない人も、今日は埼玉を味わおう！		
11月15日 (木)	あじの蒲焼き風 かぼちゃと豆のサラダ わかめと玉ねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 672 kcal P 29.5 g F 18.4 g C 95 g 食塩相当量 3.1 g	1 0 2 1.7 3 1.3 4 5.4 計 8.4	麻婆豆腐○ 小松菜とふのごま和え○ わかめとたまねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 28 g F 21.1 g C 81.6 g 食塩相当量 3.6 g	1 0 2 2.4 3 0.4 4 5.1 計 8.1	・きくらげのたまご炒め○ (102kcal/0.9g) ・大根と豚肉のオイスター煮込み (67kcal/0.9g)	・なすとひき肉のカレー○ ミニサラダ付き○ ・カレーライス○ ・うどん○			
11月16日 (金)	さばの味噌煮 キャベツとかにかまの塩昆布和え○ ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 28.2 g F 21.9 g C 86.2 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.3 2 2.6 3 0.6 4 4.8 計 8.3	タンドリーチキン○ ほうれん草としめじのツナ和え ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 620 kcal P 28.4 g F 20.2 g C 79.6 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.5 2 2.7 3 0.6 4 4 計 7.7	・ひじきの洋風炒め○ (104kcal/1.2g) ・揚げだし豆腐 (109kcal/0.7g)	・タンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○			
11月17日 (土)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ じゃがいものトマト煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 674 kcal P 26.3 g F 21.3 g C 92.4 g 食塩相当量 2.6 g	1 0 2 2 3 1.6 4 4.8 計 8.4	☆カフェテリアからのお知らせ☆ ノロウイルス、インフルエンザの流行時期になります。 <u>お食事の手洗いを、必ずお願いいたします。</u> 自己防衛とともに、周りの人の健康を守ることにつながります。			E 620 kcal P 28.4 g F 20.2 g C 79.6 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.5 2 2.7 3 0.6 4 4 計 7.7	・小松菜とごまみそ和え (72kcal/0.7g) ・エリンギとれんこんのきんぴら (97kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	

- ・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。