

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	夕食(16:45~19:00)
2月18日 (月)	白身魚のフリット サルサマヨソース○ タイ風春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 28.3 g F 21.3 g C 86.7 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 1.5 3 0.4 4 6.4 計 8.3	豚肉のごま風味焼き 小松菜とふの梅和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 629 kcal P 26.8 g F 20.9 g C 80.2 g 食塩相当量 2.8 g	1 0 2 2.6 3 0.6 4 4.7 計 7.9	・里芋のそぼろあんかけ (91kcal/1.2g) ・中華風きんぴら (93kcal/0.9g)	・なすとひき肉のカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○ ・ぐるぐるウインナーまん○	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ キャベツときゅうりのごま酢和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん カレーライス○、サラダ○
2月19日 (火)	さばのピリ辛みそ焼き 大根のかに風味あんかけ○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 28.9 g F 19.3 g C 86.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 2.8 3 0.9 4 4.5 計 8.2	鶏肉のウカレークリームソースがけ○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 29.4 g F 24.2 g C 82.2 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.1 2 2.8 3 0.7 4 4.8 計 8.4	・ほうれん草と蒸し鶏のごま和え (55kcal/0.6g) ・きくらげのたまご炒め○ (102kcal/0.9g)	・四川風担々麺○ ・カレーライス○ ・うどん○ ・ぐるぐるウインナーまん○	麻揚げ(あんかけ)チャーハン○ 豚肉とごぼうの卵とじ○ 味噌汁 オレンジ カレーライス○、サラダ○
2月20日 (水)	あじの蒲焼き風 さつまいものレモン煮 たまとマスープ○ 胚芽米ごはん	E 724 kcal P 30.1 g F 18.2 g C 105.8 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.3 2 1.6 3 1.4 4 5.8 計 9	牛肉のブルコギ 春雨のカレーマヨネーズ和え○ たまとマスープ○ 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 26 g F 21.7 g C 87.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 1.7 3 0.6 4 5.6 計 8.2	・小松菜と豆もやしのナムル (47kcal/0.9g) ・れんこんと豚肉の炒め煮 (142kcal/0.8g)	・ごま味噌そば○ ・カレーライス○ ・うどん○ ・ぐるぐるウインナーまん○	鶏肉のごまみそ生姜焼き 根菜の煮物 味噌汁○ 胚芽米ごはん カレーライス○、サラダ○
2月21日 (木)	鮭の韓国風照り焼き ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 28.7 g F 20.7 g C 85.6 g 食塩相当量 3.1 g	1 0 2 2.3 3 0.8 4 4.9 計 8.2	ウカルビ丼○ わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ 味噌汁 勝てオレ(カフェオレ)プリン○	E 791 kcal P 26.6 g F 34.2 g C 90.2 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.4 2 4.2 3 0.5 4 4.8 計 9.9	・ジャーマンポテト○ (141kcal/0.6g) ・大根と桜えびの煮物○ (56kcal/1.2g)	・生姜豆乳ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○ ・ぐるぐるウインナーまん○	白身魚のトマトチーズ焼き○ 野菜のクリーム煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん カレーライス○、サラダ○
2月22日 (金)	さわらの最強(西京)漬け 小松菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 625 kcal P 28.5 g F 15.5 g C 90.9 g 食塩相当量 2.7 g	1 0 2 1.9 3 0.9 4 5 計 7.8	鶏肉のハニーマスタード焼き 切干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 27.8 g F 21.8 g C 87 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 2.8 3 0.8 4 4.7 計 8.3	・れんこんポテトサラダ○ (144kcal/0.9g) ・炒り豆腐○ (136kcal/1.1g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○ ・ぐるぐるウインナーまん○	味噌トンテキ 和風マカロニサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん カレーライス○、サラダ○
2月23日 (土)	鮭のりマヨソース○ きんぴらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 29.9 g F 22.1 g C 85.2 g 食塩相当量 3.3 g	1 0 2 2.3 3 1.1 4 4.9 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。お食事前の手洗いを、必ずお願いいたします。自己防衛とともに、周りの人の健康を守ることもつながります。			・青梗菜と厚揚げの中華和え○ (64kcal/0.7g) ・大根とベーコンの煮物○ (100kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○ ・ぐるぐるウインナーまん○	

- ・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でもありますので、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。