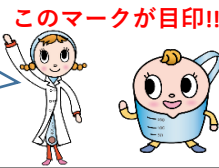


カフェテリア 週間メニュー表

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！

しっかり
650～850kcal



このマークが目印!!

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(カフェテリア)	おすすめ
8月20日 (月)	白身魚の唐揚げ チリソースがけ 春雨の中華和え○ わかめとたまごのスープ○ 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 27.4 g F 20.6 g C 92.8 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.3 2 1.5 3 0.5 4 3.2 計 8.5	1定食となります。 どうぞご了承ください。	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	・かぼちゃの含め煮 (90kcal/0.6g) ・豚肉とエリンギのごま味噌炒め (96kcal/0.9g)	・なすとトマトのカレー ・カレーライス○ ・うどん○	白身魚の唐揚げチリソース ピリ辛チリソースは何にでも合います！暑い日には、辛いもので食欲増進！
8月21日 (火)	イタリアンチキン照り焼き○ じゃがいもとツナのカレー炒め 白菜とコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 678 kcal P 30.1 g F 21.3 g C 87.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.7 2 2.6 3 1.2 4 3.9 計 8.5	1定食となります。 どうぞご了承ください。	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	・小松菜としらすのおろし和え (46kcal/1.0g) ・大根のかに風味あんかけ○ (48kcal/1.1g)	・冷しごまみそうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	イタリアンチキン照り焼き たまねぎ、トマト、ピーマンと、たっぷりチーズをかけて焼き上げます！Buono☺
8月22日 (水)	鮭の照りマヨ焼き○ れんこんのずんだ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 689 kcal P 32.3 g F 21.4 g C 89.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 2.2 3 1.4 4 5 計 8.6	1定食となります。 どうぞご了承ください。	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	・切干大根の韓国風炒め (84kcal/0.9g) ・がんと野菜の煮物○ (136kcal/1.1g)	・冷しとんこつラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	鮭の照りマヨ焼き 七味入りのピリ辛マヨネーズをかけて焼いた、ごはんがススムくんの一品！
8月23日 (木)	豆腐入り鶏つくね○ 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 707 kcal P 29.2 g F 22 g C 94.8 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.2 2 2.1 3 1.1 4 5.5 計 8.8	1定食となります。 どうぞご了承ください。	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	・根菜とベーコンの塩きんぴら○ (89kcal/0.7g) ・里芋のカレーそば煮 (121kcal/1.1g)	・アジアン夏野菜サラダそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	豆腐入り鶏つくね 豆腐を使ったヘルシーつくね。野菜も入ったポリウーミーなおかずです。
8月24日 (金)	豚しゃぶ 香味もずくソース れんこんと挽肉の中華炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 30.3 g F 21.3 g C 83.6 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 3.2 3 0.8 4 4.2 計 8.3	1定食となります。 どうぞご了承ください。	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	・ほうれん草ののり和え○ (56kcal/0.7g) ・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g)	・シーフードとれんこんのスープそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚しゃぶ 香味もずくソース たっぷりのねぎ、みょうが、もずくを使った、さっぱりソース！野菜ももりもり食べられます。
オープンキャンパス 8月25日 (土) ¥450	白身魚の青のりフリット カレーマヨ添え○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ 冬瓜のかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 681 kcal P 32 g F 23.6 g C 83.3 g 食塩相当量 2.6 g	1 0.3 2 1.6 3 1 4 5.5 計 8.5	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願いたします。	赤色の料理コンテスト第1位 野菜たっぷり！ ●トマトカレー● ¥380 限定80食	・冷し担々麺○ ・カレーライス○ ・うどん○ ・デザート○			

- ・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。