

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。自分に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
4月16日 (月)	白身魚のフリット サルサヨソース○ 小松菜と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 629 kcal P 28.4 g F 21 g C 80 g 食塩相当量 2.9 g	1 0 2 1.4 3 0.4 4 6 計 7.9	焼肉チキン○ かぼちゃの含め煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 26.2 g F 19.1 g C 93.2 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.3 3 1.2 4 4.8 計 8.3	・枝豆とトマトの彩りサラダ (69kcal/0.8g) ・えびと春雨の中華炒め○ (109kcal/0.9g)	・酸辣湯麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
4月17日 (火)	さわらの柚子こしょう焼き ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 606 kcal P 27.6 g F 13.6 g C 88.7 g 食塩相当量 2.9 g	1 0 2 1.8 3 1 4 4.7 計 7.6	春色そぼろ丼○ 春野菜のきんぴら 味噌汁 ほうじ茶きなこプリン○	E 668 kcal P 29.6 g F 18.7 g C 93.7 g 食塩相当量 3.3 g	1 1.2 2 1.5 3 0.6 4 5 計 8.4	・里芋の梅マヨサラダ○ (113kcal/0.9g) ・大根のツナあんかけ (73kcal/1.3g)	※カフェテリア ・山菜おろしそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	休講日のため、学生ホール食堂はお休みです。アラカルトはカフェテリアで販売いたします。
4月18日 (水)	さばのごま味噌焼き 春キャベツの韓国風サラダ○ コーンスープ 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 27.5 g F 21.7 g C 85.7 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.7 3 1 4 4.5 計 8.3	ポークピカタ○ 大根とベーコンのガーリック炒め○ コーンスープ 胚芽米ごはん	E 710 kcal P 26.7 g F 26.7 g C 87.8 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.4 2 2.8 3 0.9 4 4.7 計 8.9	・青梗菜ともやしのナムル○ (35kcal/1.1g) ・筑前煮 (152kcal/1.0g)	※カフェテリア ・塩ミルクラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	休講日のため、学生ホール食堂はお休みです。アラカルトはカフェテリアで販売いたします。
4月19日 (木)	白身魚の青のリフライ○ ほうれん草のごまみそ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 29.6 g F 19.8 g C 84.3 g 食塩相当量 2.6 g	1 0.1 2 1.5 3 0.5 4 6 計 8	鶏肉のピーナッツ焼き○ じゃがいもとツナのカレー炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 706 kcal P 29.3 g F 23.3 g C 92.2 g 食塩相当量 3.2 g	1 0 2 2.6 3 1.3 4 4.8 計 8.8	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g) ・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)	・なすとトマトのカレー○ キャラメルパバロア付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
4月20日 (金)	鮭の韓国風照り焼き さつまいものコロコロごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	C 738 g P 29.1 g F 23.7 g C 99.4 g 食塩相当量 3.3 g	1 0 2 2 3 1.6 4 5.4 計 9.2	麩わ麩わ鶏つくね○ いかとそら豆の中華炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 680 kcal P 37.7 g F 21.3 g C 81.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0 2 2.4 3 0.9 4 5.2 計 8.5	・小松菜としめじのおろし和え (43kcal/1.0g) ・かぶのクリーム煮○ (122kcal/0.5g)	・ジャージャー麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
4月21日 (土)	さわらの辛子みそ焼き○ ふきのきんぴら けんちん汁 胚芽米ごはん	C 700 g P 30.5 g F 21.9 g C 88.1 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.2 2 2.3 3 0.9 4 5.3 計 8.7	★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。			・ほうれん草ともやしのピーナッツ和え○ (75kcal/0.7g) ・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	・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。