



カフェテリア 週間メニュー表



来週は『坂戸カフェテリアメニュー総選挙』を開催します。開催にあたって今週は、立候補メニューが勢ぞろい！立候補メニューたちの最後のアピールとなりますので、みなさんお見逃しなく\(^o^)/



	A定食	栄養量		B定食	栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/塩分)	学生ホール	お知らせ
11月20日 (月)	①鮭フライ タルタルソース○ 小松菜の煮浸し 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 31.3 g F 22.9 g C 81.4 g 塩分 3.1 g	1 0.6 2 1.3 3 0.4 4 6 計 8.4	⑥ポークピカタ○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 28.9 g F 23.5 g C 84.8 g 塩分 3.3 g	1 0.4 2 2.6 3 0.4 4 5 計 8.5	・なすのはちみつ生姜炒め (105kcal/0.9g) ・かぼちゃの含め煮 (99kcal/0.8g)	・ほうれん草とベーコンのクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	総選挙について その① 投票は来週です。今週はどれに投票するか、実際に食べてみてください！
11月21日 (火)	②さばの味噌煮 キャベツときゅうりのごま酢和え○ コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 681 kcal P 30.2 g F 20.7 g C 88.2 g 塩分 2.9 g	1 0.3 2 2.5 3 0.5 4 5.3 計 8.5	⑦鶏肉のねぎごま唐揚げ○ ほうれん草と白菜のゆず和え コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 692 kcal P 29.6 g F 25.8 g C 82.5 g 塩分 3 g	1 0.6 2 2.3 3 0.7 4 5.1 計 8.7	・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g) ・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・ごまだれうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	総選挙について その② 投票用紙は11月27日～12月1日までの定食の食券です。定食を受け取る際の提出は不要です。
11月22日 (水)	③白身魚の青のりフライ○ 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 28.1 g F 19.1 g C 91.4 g 塩分 3.2 g	1 0.1 2 1.4 3 0.7 4 6 計 8.2	⑧豚肉の生姜焼き りんご風味のソース 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 29.2 g F 17.7 g C 90.3 g 塩分 3.4 g	1 0 2 2 3 1 4 5.2 計 8.2	・里芋の梅マヨサラダ○ (114kcal/0.9g) ・かぶのクリーム煮○ (122kcal/0.5g)	・きのこクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	総選挙について その③ 1回の投票につき1メニューです。同じメニュー推しても、全部違うメニューに投票してもかまいません。
11月23日 (木)	④鮭のマッシュポテト焼き○ 豚肉とエリンギのごま味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 32.5 g F 23.2 g C 81.5 g 塩分 3.4 g	1 0.1 2 2.6 3 0.8 4 4.8 計 8.4	⑨鶏肉の唐揚げ チリソースがけ 海草サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 28.2 g F 22.7 g C 86.1 g 塩分 3.6 g	1 0.1 2 2.4 3 0.4 4 5.5 計 8.5	・ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g) ・筑前煮 (152kcal/1.0g)	※カフェテリア ・生姜豆乳ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	総選挙について その④ 開票結果は12月4日(月)に発表します。無料デザート券の当選者も同時に発表します。
11月24日 (金)	⑤白身魚のコーンフレーク揚げ○ 大根のそぼろ煮 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 28.8 g F 13.1 g C 102.7 g 塩分 3.6 g	1 0.1 2 1.1 3 0.8 4 6.1 計 8.2	⑩麩わ麩わ鶏つくね○ 青梗菜ともやしのナムル○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 28.1 g F 22.1 g C 85.7 g 塩分 3.5 g	1 0 2 2 3 1 4 5.3 計 8.3	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g) ・ねぎ塩炒め えび風味○ (93kcal/0.8g)	・ジャージャー麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	総選挙について その⑤ その他、わからないことはカフェテリアスタッフまでお声がけください。
11月25日 (土)	鶏肉の南部焼き 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 26 g F 19.2 g C 91.2 g 塩分 3 g	1 0 2 2.4 3 0.7 4 5 計 8.2	★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。			・根菜のうま煮 (93kcal/1.2g) ・きのこベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)	・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。