


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。自分に合った食事を選択しましょう。

	A定食(魚) ¥430	栄養量	4群	B定食(肉) ¥430	栄養量	4群	小鉢/単品 ¥100	アラカルト	お知らせ		
8月15日 (月)	営業休み										
8月16日 (火)	豚肉のカレーチーズ焼き○ 里芋のカレーそぼろ煮そぼろあんかけ (91kcal/1.2g) スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	697 kcal 30.3 g 21.3 g 92.7 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.6 2.6 1 4.4 8.6	※1定食になります ※小鉢は2種類から選択できます	E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	ほうれん草のピーナッツ和え○ (62kcal/0.7g) ・カレーライス○ ・サラダ○	①食券購入後、必ず手洗いをお願いします。
8月17日 (水)	白身魚の紅しょうが入り磯辺天○ 豚肉となすのおかか炒め (122kcal/0.9g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	716 kcal 32.6 g 22.5 g 92.1 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0 1.9 0.6 6.5 9		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g) ・カレーライス○ ・サラダ○	②設置したアルコールは、テーブルの消毒にお使いください。 ③お食事中は黙食をお願いします。
8月18日 (木)	麻婆豆腐 小松菜と蒸し鶏のごま和え (60kcal/0.5g) 春雨スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	670 kcal 29.3 g 20.7 g 87 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0 2.6 0.2 5.5 8.3		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	ねぎ塩炒め○ (93kcal/0.8g) ・カレーライス○ ・サラダ○	④ドレッシング等の調味料は、当面の間設置いたしません。必要な方はお声がけください。
8月19日 (金)	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ いかと大根の煮物 (64kcal/0.9g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	690 kcal 32 g 21.9 g 86.4 g 2.9 g	1 2 3 4 計	0 2.8 0.7 5.2 8.7		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	ほうれん草の辛子和え (25kcal/1.0g) ・カレーライス○ ・サラダ○	 今は少し距離を保とう でも心の距離は近くに お互いを思いやる気持ちを 忘れずに...
8月20日 (土)	干草焼き○ 肉じゃが (126kcal/1.1g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	684 kcal 27.6 g 17.6 g 101 g 3.4 g	1 2 3 4 計	1.3 0.8 1.1 5.3 8.5	★カフェテリアからのお知らせ★ 新型コロナウイルス、ノロウイルス等感染症が流行しています。お食事前の手洗い・消毒、咳エチケットの励行、食事中的会話は控えていただきますようを、よろしくお願いいたします。	★定食について 8/16~8/20 8/16~8/20の定食につきまして1定食、小鉢2種類のご対応とさせていただきます。(※土曜は1定食1小鉢)日替わりのアラカルトにつきまして今週はご提供いたしません。カレーライス、サラダは通常通りご提供いたします。				

- ・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。