



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ビー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(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
12月4日 (月)	さばの和風パン粉焼き○ 筑前煮 (129kcal/0.9g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E 740 kcal P 34.1 g F 24.5 g C 89.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 3.5 3 0.9 4 4.7 計 9.1	ポークソテー ラタトゥイユソース○ 小松菜と切干大根のピーナッツ和え○ (68kcal/0.7g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E 690 kcal P 29 g F 26.3 g C 81.3 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.0 2 2.9 3 0.5 4 5.2 計 8.6		(カフェテリアにて販売) きのこクリームカレー○ (485kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・サラダ○	
12月5日 (火)	さわらの梅肉焼き 豚肉とこんにゃくのおかか炒め (130kcal/0.9g) ニラ玉スープ○ 胚芽米ごはん	E 691 kcal P 30.8 g F 20.3 g C 90.5 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.3 2 2.2 3 1.2 4 4.9 計 8.6	麻婆茄子丼○ 青梗菜とキャベツのナムル(かにかま)○ (79kcal/0.8g) ニラ玉スープ○ オレンジゼリー	E 675 kcal P 19.9 g F 20.4 g C 100.6 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.3 2 1.0 3 0.7 4 5.4 計 7.4		(カフェテリアにて販売) タンメン○ (453kcal/6.9g) ・カレーライス○ ・サラダ○	
12月6日 (水)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ がんもと野菜の煮物 (136kcal/1.1g) スープ 胚芽米ごはん	E 712 kcal P 29 g F 23.3 g C 103.5 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.0 2 2.6 3 1.5 4 4.8 計 8.9	鶏肉のBBQ風 花野菜とレーズンくるみのサラダ○ (177kcal/0.7g) スープ 胚芽米ごはん	E 739 kcal P 29.2 g F 28.5 g C 89.1 g 食塩相当量 3 g	1 0.3 2 2.5 3 1.0 4 5.4 計 9.2		(カフェテリアにて販売) 茄子とひき肉のトマトスパゲティ○ (640kcal/4.4g) ・カレーライス○ ・サラダ○	
12月7日 (木)	めばるの唐揚げ カレーあんかけ○ かまぼこと人参の卵とじ○ (103kcal/1.2g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E 687 kcal P 32.3 g F 17.5 g C 96.4 g 食塩相当量 3.9 g	1 0.8 2 1.3 3 0.7 4 5.8 計 8.6	豚肉のオイスター照り焼き キャベツと蒸し鶏のゆかり和え (42kcal/0.7g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 29.4 g F 20.9 g C 82.7 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.9 3 0.8 4 4.5 計 8.2		(カフェテリアにて販売) ピリ辛山椒うどん○ (416kcal/6.3g) ・カレーライス○ ・サラダ○	12/9(土)の営業について 12/9(土)は、 食文化栄養学実習報告会 のため、定食提供 いたします。
12月8日 (金)	ぶりのバター醤油照り焼き○ ひじきの煮物 (70kcal/1.3g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E 744 kcal P 28.8 g F 24.8 g C 99 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.0 2 2.8 3 1.0 4 5.4 計 9.2	チキンカツ デミマスタードソース○ 小松菜としめじの塩昆布和え (33kcal/0.7g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E 695 kcal P 34.3 g F 20.5 g C 91.1 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.2 2 1.6 3 0.7 4 6.0 計 8.5		(カフェテリアにて販売) 担々麺○ (517kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・サラダ○	○お食事前の手洗い・ 消毒、咳エチケットの 励行にご協力お願い いたします。
12月9日 (土)	れんこんのはさみ焼き○ 南瓜サラダ○ (192kcal/0.6g) 味噌汁 胚芽米ごはん	E 774 kcal P 25.9 g F 25.6 g C 104.9 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.2 2 2.2 3 1.4 4 5.9 計 9.7	★定食写真を見よう★ インスタも更新中! 坂戸カフェテリアの 定食等の写真が ご覧になれます!			★定食について A定食(魚):小鉢は2種類から1つ選択 B定食(肉):小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚):小鉢は2種類から2つ選択 D定食(肉):小鉢は2種類から2つ選択	○食券購入後、必ず 手洗いをお願いします。 ○対面でのお食事が 可能となりました!	

- ・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。