



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ピマ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			
5月6日 (月)		GWのため営業お休み																		5/7(火)～2定食開始 となります	
5月7日 (火)		モロカツ○ (281kcal/1.0g) 春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん		E P F C 食塩相当量	750 kcal 27.8 g 28.3 g 92.3 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.2 1.9 0.3 7.0 9.4	タンドリーチキン○ (218kcal/0.9g) じゃがいもといんげんのり塩バター○ 味噌汁 胚芽米ごはん		E P F C 食塩相当量	665 kcal 26.5 g 20.5 g 90.2 g 2.8 g	1 2 3 4 計	0.1 2.4 1.0 4.7 8.2	春雨サラダ○ (130kcal/0.9g) じゃがいもといんげんのり塩バター○ (108kcal/0.6g)		(カフェテリアにて販売) 豚きのこそば○ (438kcal/2.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○					
5月8日 (水)		さわらの幽庵焼き○ (214kcal/1.5g) ひじきと油揚げの煮物 春雨スープ 胚芽米ごはん		E P F C 食塩相当量	636 kcal 29.1 g 14.4 g 94.1 g 4.1 g	1 2 3 4 計	0.5 2.1 0.5 4.8 7.9	豚肉のキムチチーズ焼き○ (295kcal/1.1g) 青梗菜とかにかまのナムル○ 春雨スープ 胚芽米ごはん		E P F C 食塩相当量	657 kcal 28.3 g 22.1 g 83.1 g 3.2 g	1 2 3 4 計	0.6 2.7 0.7 4.2 8.2	ひじきと油揚げの煮物 (80kcal/1.4g) 青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g)		(カフェテリアにて販売) ゴロゴロ野菜のチキンカレー○ (563kcal/3.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○					
5月9日 (木)		アジの竜田揚げ 甘酢あん (264kcal/1.2g) 豚肉と茄子のおかか炒め 味噌汁 胚芽米ごはん		E P F C 食塩相当量	743 kcal 34.8 g 21.7 g 100.2 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.1 1.1 6.1 9.3	バジルチキングリル トマトソース (232kcal/1.1g) シーザーサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん		E P F C 食塩相当量	658 kcal 26.2 g 24.8 g 79.3 g 2.8 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 0.5 4.9 8.2	豚肉と茄子のおかか炒め (80kcal/1.2g) シーザーサラダ○ (79kcal/0.5g)		(カフェテリアにて販売) 塩麹うどん○ (429kcal/2.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○					
5月10日 (金)		さばのごま味噌生姜焼き (262kcal/1.4g) 里芋の五目あんかけ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん		E P F C 食塩相当量	675 kcal 30.2 g 17.6 g 93.4 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.6 1.2 4.7 8.5	チリビーンズ 学校給食メニュー (211kcal/1.4g) キャベツとりんごのサラダ すまし汁○ ピタパン○		E P F C 食塩相当量	635 kcal 30.2 g 24.5 g 75.1 g 2.9 g	1 2 3 4 計	1.7 1.6 0.8 4.1 8.2	里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g) キャベツとりんごのサラダ (57kcal/0.6g)		(カフェテリアにて販売) タンメン○ (452kcal/6.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		※B定食 ご飯、味噌汁の代わりに パン、牛乳となります。 カウンターでの受け取りの 際にはご注意ください。			
5月11日 (土)		カレーライス○ サラダ○		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		★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		定番アラカルト栄養価 ・カレーライス○ (572kcal/3.8g) ・素うどん○ (293kcal/4.2g)							

- ・お食事の手洗い・消毒、咳エチケットの励行にご協力お願いいたします。
- ・食券購入後に手を洗いましょう。
- ・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・くるみ)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でもありますので、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、ご協力お願いいたします。