



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(アラスカシーフードフェア) ¥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13日 (月)	紅鮭の香草チーズパン粉焼き ○ (219kcal/0.8g) 白滝のたらこ炒め ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 613 kcal P 31.4 g F 13.6 g C 90.2 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.1 2 1.6 3 1.0 4 5.0 計 7.7	トンテキ (245kcal/1.4g) 里芋といんげんのごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 26.2 g F 19.3 g C 89.2 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.6 3 0.8 4 4.7 計 8.1	白滝のたらこ炒め ○ (62kcal/0.7g) 里芋といんげんのごま和え (76kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) かにかま天と竹輪天うどん○ (394kcal/4.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	5/13(月)～5/17(金) 期間中、アラスカシーフードフェア実施中! ↓マークが目印!  天然のおいしさを、アラスカから。 サステイナブルシーフード アラスカシーフードマーケティング協会様から協賛いただき、A定食の魚主菜、小鉢、アラカルトにアラスカ産の食材を使用した献立を提供しております! 詳しい内容はポスター、卓上POP、インスタをご覧ください☆	
5月14日 (火)	銀だらの味噌照り焼き (282kcal/1.6g) 明太ポテトサラダ ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 791 kcal P 25.2 g F 26.6 g C 104.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.9 3 1.5 4 5.5 計 9.9	麻婆豆腐丼 ○ (554kcal/1.7g) 車麩の煮物 ○ すまし汁 青りんごゼリー	E 713 kcal P 28.9 g F 16.3 g C 117 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.0 2 2.1 3 1.0 4 5.0 計 8.1	明太ポテトサラダ ○ (132kcal/0.8g) 車麩の煮物 ○ (95kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 豚骨ラーメン○ (455kcal/5.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
5月15日 (水)	紅鮭のワイン蒸し 柚子こしょうソース ○ (223kcal/1.5g) 笹かまぼこときぬさやの卵とじ ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 34.6 g F 19.1 g C 82.8 g 食塩相当量 3.9 g	1 0.8 2 1.5 3 0.6 4 5.3 計 8.2	鶏肉のはちみつ照り焼き (295kcal/1.2g) こんにゃく海藻サラダ ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 683 kcal P 24.9 g F 20.6 g C 94.2 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.3 3 0.7 4 5.5 計 8.5	笹かまぼこときぬさやの卵とじ ○ (10010kcal/1.0g) こんにゃく海藻サラダ ○ (59kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) 明太クリームスパゲティ ○ (707kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
5月16日 (木)	かにかまの青のりフライ 和風タルタルソース ○ (341kcal/2.6g) 信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 755 kcal P 27.3 g F 23.9 g C 16.5 g 食塩相当量 4.5 g	1 0.4 2 1.3 3 0.8 4 6.9 計 9.4	イタリアンポーク照り焼き ○ (291kcal/1.2g) 揚げ里芋のたらこあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 759 kcal P 30.9 g F 24 g C 100.5 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.8 2 2.4 3 1.2 4 5.0 計 9.4	信田和え (80kcal/1.2g) 揚げ里芋のたらこあんかけ (130kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 鶏そば ○ (447kcal/6.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
5月17日 (金)	真だらの中華風アクアパッツア (133kcal/1.6g) ワンタンサラダ ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 516 kcal P 26.3 g F 6.7 g C 84.3 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.2 2 0.9 3 0.5 4 4.8 計 6.4	鶏肉の明太マヨネーズ焼き ○ (251kcal/0.7g) 焼き竹輪と根菜の炒め煮 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 691 kcal P 30.2 g F 22.4 g C 88.7 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.2 2 3.0 3 0.7 4 4.8 計 8.7	ワンタンサラダ ○ (57kcal/0.7g) 焼き竹輪と根菜の炒め煮 (113kcal/1.5g)	(カフェテリアにて販売) 茄子とひき肉のクリームカレー ○ (421kcal/2.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
5月18日 (土)	学内行事のためお休み			★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!			 SCAFE_EIYO			★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

- ・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。