



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
2月26日 (月)	さばの受カレー唐揚げ○ 南瓜サラダ○ (192kcal/0.6g) スープ 胚芽米ごはん	E 772 kcal P 26.8 g F 29.3 g C 95 g 食塩相当量 2.7 g	1 0.0 2 2.9 3 1.0 4 5.7 計 9.6	ポークチャップ にんじんしりしり○ (68kcal/0.7g) スープ 胚芽米ごはん	E 680 kcal P 25.4 g F 21.8 g C 89.7 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.2 2 2.9 3 0.8 4 4.5 計 8.4		(カフェテリアにて販売) 台湾まぜそば○ (483kcal/5.9g) ・カレーライス○ ・サラダ○	管理栄養士国家試験 応援ウィーク開催! 2/26(月)～3/1(金) で管理栄養士国家試験 応援メニューを提供 いたします!
2月27日 (火)	さわらの西京(最強)漬け○ 白菜と豚肉のオイスターソース炒め (130kcal/0.9g) すまし汁 胚芽米ごはん	E 593 kcal P 32 g F 13.8 g C 81.4 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.5 2 2.2 3 0.3 4 4.4 計 7.4	とり天(取点) ねぎ梅ダレ○ れんこんのずんだ和え○ (79kcal/0.8g) すまし汁 胚芽米ごはん	E 803 kcal P 31 g F 27.1 g C 102.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.4 3 1.1 4 6.6 計 10.1		(カフェテリアにて販売) ドライカレー○ (374kcal/1.6g) ・カレーライス○ ・サラダ○	だるま マークの メニューから探して 見てね★ ゲン担ぎの食材と名前 を沢山散りばめました
2月28日 (水)	いわしの生姜(勝我)蒲焼風 花野菜のごまマヨネーズ和え○ (113kcal/0.4g) コーンスープ○ 胚芽米ごはん	E 732 kcal P 28.5 g F 24.6 g C 96.2 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.5 2 1.7 3 1.0 4 5.9 計 9.1	ポークグリル オレンジソース○ ほうれん草とウインナーの洋風卵とじ○ (118kcal/0.7g) コーンスープ○ 胚芽米ごはん	E 782 kcal P 31.3 g F 27.1 g C 99.1 g 食塩相当量 2.7 g	1 1.3 2 3.0 3 1.0 4 4.5 計 9.8		(カフェテリアにて販売) 和風きのこスパゲティ○ (525kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・サラダ○	
2月29日 (木)	たらのバジルタルタル焼き○ 揚げ亀甲里芋のそぼろあんかけ (120kcal/1.1g) 根気汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 29.8 g F 17.6 g C 91.8 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.3 2 1.2 3 1.0 4 5.7 計 8.2	チーズウタッカルビ○ 茎わかめのナムル (43kcal/0.9g) 根気汁 胚芽米ごはん	E 814 kcal P 38.5 g F 30.8 g C 94.4 g 食塩相当量 4.3 g	1 1.9 2 2.3 3 1.0 4 5.0 計 10.2		(カフェテリアにて販売) 柚子こしょうラーメン○ (415kcal/7.2g) ・カレーライス○ ・サラダ○	国試応援セットも ～3/1(金)まで 継続して販売中!
3月1日 (金)	サクラ鮭(咲け)ご飯○ 小松菜と蒸し鶏のゆかり和え (53kcal/0.8g) ネバーギブアップ味噌汁 水ようかん (You can do it!)	E 669 kcal P 34 g F 15.2 g C 96 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.8 2 1.7 3 0.7 4 5.2 計 8.4	トン勝○ 満点合格煮物 (90kcal/1.2g) ネバーギブアップ味噌汁 胚芽米ごはん	E 775 kcal P 29.3 g F 29 g C 94.8 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.2 2 2.9 3 0.6 4 6.0 計 9.7		(カフェテリアにて販売) 実力発揮うどん○ (自分の力を信じるのだ!) (404kcal/5.1g) ・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。
3月2日 (土)	カレーライス○ サラダ○	E kcal P g F g C g 食塩相当量 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	○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。