



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	
4月28日 (月)	ポークグリル ラタトゥイユソース (249kcal/1.5g) 切干大根の煮物 スープ 胚芽米ごはん	E 700 kcal P 25.4 g F 21.7 g C 95.9 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.9 3 1.2 4 4.6 計 8.7		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	切干大根の煮物 (74kcal/0.9g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ (113kcal/0.4g)	(カフェテリアにて販売) カレーうどん○ (431kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
昭和の日 4月29日 (火)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <h2 style="color: red;">昭和の日</h2> </div>									
4月30日 (水)	白身魚のコーンフレーク揚げ○ (231kcal/1.3g) じゃがいもとウインナーのトマト煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 25.7 g F 15 g C 106.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 1.1 3 1.1 4 6.0 計 8.4		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	じゃがいもとウインナーのトマト煮○ (116kcal/0.9g) 小松菜ともやしのピーナツ和え○ (64kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 鶏そば○ (440kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
5月1日 (木)	麻婆茄子丼○ (542kcal/1.6g) キャベツとりんごのサラダ○ 味噌汁 コーヒーゼリー○	E 731 kcal P 23.2 g F 24.5 g C 102.4 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.0 2 1.4 3 0.7 4 5.8 計 7.9		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	キャベツとりんごのサラダ○ (80kcal/1.2g) きくらげの卵炒め○ (108kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 和風きのこスパゲティ○ (442kcal/4.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
5月2日 (金)	さばの和風パン粉焼き○ (251kcal/1.3g) ごぼうの生姜煮 カレースープ 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 28 g F 18.9 g C 90.1 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 4.5 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	ごぼうの生姜煮 (90kcal/0.9g) 南瓜と豆のサラダ○ (197kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) サンマーメン○ (449kcal/5.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○		
5月3日 (土)	<h2 style="color: red;">GWのためお休み</h2>			<h3 style="color: red;">★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!</h3>				<h3 style="color: red;">★定食について(3/31(月)～5/6(火)まで)</h3> 期間中、1定食での販売といたします。 A定食(魚or肉) :小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚or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○ (567kcal/3.3g) ・素うどん○ (291kcal/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。
- ・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。