



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
7月28日 (月)	さばの竜田揚げ (279kcal/1.1g) 卵の花炒り煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 713 kcal P 29.1 g F 23 g C 91.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 3.0 3 0.7 4 5.3 計 9.0	豚しゃぶと蒸し茄子のピリ辛だれ (206kcal/1.3g) 青梗菜としめじの塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 575 kcal P 27.3 g F 12.1 g C 88 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 1.8 3 0.8 4 4.5 計 7.1	卵の花炒り煮 (91kcal/1.1g) 青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) たらこクリームスパゲティ○ (657kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月29日 (火)	さわらのきのこチーズ焼き○ (258kcal/1.1g) じゃがいもの洋風きんぴら○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E 687 kcal P 29.7 g F 23.1 g C 88.4 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.6 2 2.3 3 1.2 4 4.6 計 8.7	カレー風味チキンカツ○ (330kcal/1.1g) 小松菜と白菜のおかか和え トマトスープ 胚芽米ごはん	E 789 kcal P 28 g F 28.1 g C 103.2 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.1 2 2.6 3 1.3 4 5.8 計 9.8	じゃがいもの洋風きんぴら○ (115kcal/0.8g) 小松菜と白菜のおかか和え (23kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 味噌ラーメン○ (470kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月30日 (水)	集中授業開始 イタリアンポーク照り焼き○ (288kcal/1.2g) 揚げ里芋のたらこあんかけ スープ 胚芽米ごはん	E 731 kcal P 29 g F 23.5 g C 96.6 g 食塩相当量 3 g	1 0.8 2 2.4 3 1.1 4 4.7 計 9.0		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	揚げ里芋のたらこあんかけ (130kcal/0.9g) こんにゃく海藻サラダ (60kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし中華○ (365kcal/2.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月31日 (木)	タラフライ タルタルソース○ (287kcal/1.3g) じゃがいもといんげんののり塩バター○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 722 kcal P 28.5 g F 22.8 g C 96.9 g 食塩相当量 3 g	1 0.6 2 0.8 3 1.2 4 6.5 計 9.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	じゃがいもといんげんののり塩バター○ (80kcal/1.2g) 小松菜ともやしのピーナツ和え○ (81kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) 塩麴うどん○ (447kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
8月1日 (金)	そばろ丼○ (499kcal/1.4g) キャベツとりんごのサラダ○ 味噌汁 水ようかん	E 670 kcal P 26.3 g F 15.6 g C 104.2 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.8 2 1.1 3 0.5 4 4.8 計 7.2		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○ (57kcal/0.6g) 厚揚げと大根のピリ辛煮○ (70kcal/1.3g)	(カフェテリアにて販売) カレー南蛮そば○ (497kcal/2.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
8月2日 (土)	鶏肉のはちみつ照り焼き (294kcal/1.2g) 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 714 kcal P 26.4 g F 20.2 g C 101.4 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.5 3 1.0 4 5.5 計 9.0	★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(7/30(水)～9/25(木)) 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。
- ・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。