



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
9月1日 (月)	タラのバジルタルタル焼き○ (195kcal/1.2g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ ビーンズカレースープ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 26.3 g F 17.8 g C 92.4 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.3 2 0.9 3 1.0 4 5.8 計 8.0		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	ごぼうのバター醤油きんぴら○ (105kcal/0.9g) 小松菜ともやしのピーナッツ和え○ (64kcal/0.8g)	(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○	
9月2日 (火)	鶏肉の唐揚げ ゆかりおろし添え (318kcal/0.8g) 豚肉と里芋のこってり煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 755 kcal P 29.2 g F 22 g C 105.2 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.0 2 2.5 3 1.2 4 5.7 計 9.4		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	豚肉と里芋のこってり煮 (106kcal/0.8g) キャベツとしめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 南瓜クリームスパゲティ○ (631kcal/3.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月3日 (水)	さわらのきのこチーズ焼き○ (257kcal/1.1g) にんじんしりしり○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 31.4 g F 22.9 g C 84 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.8 2 2.0 3 0.7 4 4.9 計 8.4		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	にんじんしりしり○ (82kcal/0.8g) 枝豆ひじきの梅肉サラダ○ (73kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 担々うどん○ (412kcal/4.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月4日 (木)	海鮮うま煮丼○ (427kcal/1.8g) さつまいもサラダ○ 中華トマトスープ コーヒーゼリー○	E 676 kcal P 22 g F 15.6 g C 109.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 0.7 3 1.4 4 5.4 計 7.7		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	さつまいもサラダ○ (80kcal/1.2g) 豚肉と茄子のおかか炒め (105kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 鶏そば○ (436kcal/5.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月5日 (金)	トンテキ (286kcal/1.4g) 葉物と油揚げの柚子こしょう和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 27.2 g F 21.8 g C 85.8 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.9 3 0.6 4 4.7 計 8.2		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	葉物と油揚げの柚子こしょう和え (49kcal/0.5g) 車麩と野菜の煮物○ (59kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) きのこトマトカレー○ (413kcal/1.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
9月6日 (土)	営業お休み			★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！			★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。