



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(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
10月6日 (月)	さわらの幽庵焼き○ (228kcal/1.0g) ごぼうの生姜煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	651 kcal 31.8 g 14.5 g 91.4 g	1 2 3 4	0.5 2.1 0.7 4.8	レモンバジル唐揚げ○ (270kcal/1.0g) フルーツサラダ(みかん)○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	687 kcal 24.5 g 25.4 g 86.2 g	1 2 3 4	0.0 2.3 0.4 5.9	ごぼうの生姜煮 (90kcal/0.9g) フルーツサラダ(みかん)○ (84kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) きつねうどん○ (442kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
10月7日 (火)	白身魚のコーンフレーク揚げ○ (239kcal/1.2g) 里芋サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	689 kcal 26.4 g 18.5 g 101.4 g	1 2 3 4	0.2 0.8 0.9 6.7	豚肉のねぎ塩焼き (267kcal/0.8g) えびと春雨の中華炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	679 kcal 27.4 g 22.9 g 86.6 g	1 2 3 4	0.0 2.8 0.5 5.2	里芋サラダ○ (124kcal/0.7g) えびと春雨の中華炒め○ (86kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) ソーセージクリームカレー○ (605kcal/3.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
10月8日 (水)	さわらのしそ味噌焼き (239kcal/1.2g) わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C	590 kcal 27.6 g 13.8 g 84.4 g	1 2 3 4	0.0 2.0 0.7 4.7	鶏肉のはちみつ照り焼き (250kcal/1.2g) 茄子とウインナーのトマト煮○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C	651 kcal 25.8 g 18.8 g 89.2 g	1 2 3 4	0.0 2.8 0.6 4.7	わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ (27kcal/0.9g) 茄子とウインナーのトマト煮○ (76kcal/0.9g)	(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○	
10月9日 (木)	海鮮うま煮丼○ (427kcal/1.6g) キャベツとなめこの塩昆布和え ビーンズカレースープ ミックスフルーツゼリー	E P F C	552 kcal 23.5 g 6.6 g 99.5 g	1 2 3 4	0.2 1.0 0.6 4.3	味噌トンテキ (297kcal/1.5g) 細切りじゃがいもの中華炒め ビーンズカレースープ 胚芽米ごはん	E P F C	749 kcal 28.3 g 24.2 g 98.6 g	1 2 3 4	0.0 3.3 1.0 5.1	キャベツとなめこの塩昆布和え (80kcal/1.2g) 細切りじゃがいもの中華炒め (117kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ボロネーゼ○ (532kcal/4.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
10月10日 (金)	さばの韓国風ピリ辛煮 (143kcal/1.4g) 人参ともやしののりマヨサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	687 kcal 30.1 g 23.7 g 84.3 g	1 2 3 4	0.0 2.6 0.6 5.3	千草焼き○ (222kcal/1.1g) がんもと野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	655 kcal 26.1 g 19.4 g 93.1 g	1 2 3 4	1.3 0.9 0.9 5.0	人参ともやしののりマヨサラダ○ (103kcal/0.7g) がんもと野菜の煮物 (102kcal/1.1g)	(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○	
10月11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 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	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。