



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
11月17日 (月)	白身魚のフライ カレータルタルソース○ (286kcal/1.4g) 茄子と魚肉ソーのトマト煮○ マカロニスープ○ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 26.4 g F 20.6 g C 90.4 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.6 2 0.9 3 0.7 4 6.0 計 8.2	鶏肉のごまみそ生姜焼き (296kcal/1.3g) 葉物と油揚げのおろし和え マカロニスープ○ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 25.6 g F 19.9 g C 90.5 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.0 2 2.5 3 0.9 4 4.9 計 8.3	茄子と魚肉ソーのトマト煮○ (61kcal/0.9g) 葉物と油揚げのおろし和え (53kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 和風豚骨ラーメン○ (443kcal/4.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
11月18日 (火)	さわらの塩麹漬け○ (213kcal/1.2g) キャベツのコールスローサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 30 g F 21.4 g C 82.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 2.0 3 0.5 4 5.0 計 8.0	豚肉のキムチーズ焼き○ (312kcal/1.2g) 筑前煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 770 kcal P 34.9 g F 27.7 g C 90.1 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.6 2 3.4 3 1.0 4 4.6 計 9.6	キャベツのコールスローサラダ○ (113kcal/0.8g) 筑前煮 (129kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ツナコーンクリームスパゲティ○ (633kcal/3.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
11月19日 (水)	さばの旨ダレ焼き (239kcal/1.4g) 麩入り小松菜と白滝のごま和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 636 kcal P 28.5 g F 21.4 g C 85.7 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.5 3 0.5 4 5.4 計 8.4	チキンカツ デミマスタードソース○ (332kcal/1.3g) じゃがいもとウインナーのバジルソテー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 773 kcal P 33.7 g F 24 g C 101.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 2.0 3 0.9 4 6.3 計 9.4	麩入り小松菜と白滝のごま和え○ (67kcal/0.7g) じゃがいもとウインナーのバジルソテー○ (111kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) タンメン○ (444kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
11月20日 (木)	秋鮭の香草パン粉焼き○ (178kcal/1.1g) 南瓜と焼き竹輪のバター醤油煮○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 617 kcal P 28.8 g F 10.5 g C 98.6 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 1.5 3 1.0 4 5.1 計 7.6	麻婆茄子丼○ (564kcal/1.6g) 青梗菜と蒸し鶏の塩昆布和え○ 中華スープ 青りんごゼリー	E 680 kcal P 24.5 g F 19.3 g C 100.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.0 3 0.6 4 5.2 計 6.8	南瓜と焼き竹輪のバター醤油煮○ (80kcal/1.2g) 青梗菜と蒸し鶏の塩昆布和え○ (40kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 塩麹うどん○ (447kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
11月21日 (金)	カレイの唐揚げ 生姜みぞれあん (281kcal/1.2g) さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 795 kcal P 29.9 g F 22.7 g C 112.9 g 食塩相当量 3 g	1 0.5 2 1.7 3 1.9 4 5.9 計 10.0	鶏肉のオイスター照り焼き (215kcal/1.3g) きんぴらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 28.7 g F 20.8 g C 85.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.9 3 0.7 4 4.7 計 8.3	さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ○ (165kcal/0.6g) きんぴらごぼう (97kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ドライカレー○ (386kcal/2.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
11月22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。