



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
12月8日 (月)	めばるの唐揚げ カレーあんかけ○ (254kcal/1.5g) 旨塩キャベツ すまし汁 胚芽米ごはん	E 618 kcal P 25 g F 14.4 g C 93.8 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.0 2 1.2 3 0.7 4 5.8 計 7.7	鶏肉のしぎ焼き (308kcal/1.6g) にんじんしりしり○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 714 kcal P 25.9 g F 22.8 g C 93 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.2 2 2.4 3 0.8 4 5.5 計 8.9	旨塩キャベツ (40kcal/0.5g) にんじんしりしり○ (82kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) ちゃんぽん○ (472kcal/5.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月9日 (火)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ (261kcal/0.8g) ピリ辛肉じゃが 味噌汁 胚芽米ごはん	E 719 kcal P 31.5 g F 22.9 g C 95 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.5 3 1.2 4 5.2 計 8.9	ポークグリル 和風玉ねぎソース○ (279kcal/1.5g) 葉物とさつま揚げのごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 27.1 g F 21.3 g C 87.6 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.6 4 4.9 計 8.3	ピリ辛肉じゃが (130kcal/1.3g) 葉物とさつま揚げのごま和え (57kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) ほうれん草とベーコンのクリームスパ○ (632kcal/3.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月10日 (水)	さばの梅煮 (267kcal/1.8g) カラフルナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 28.6 g F 19.2 g C 86.9 g 食塩相当量 3.9 g	1 0.0 2 2.7 3 0.6 4 4.8 計 8.1	鶏肉のオイスター照り焼き (230kcal/1.1g) 野菜のおかか炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 26.5 g F 21.9 g C 85.8 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.4 3 0.8 4 5.1 計 8.3	カラフルナムル○ (55kcal/0.9g) 野菜のおかか炒め (100kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ピリ辛山椒そば○ (458kcal/3.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月11日 (木)	ぶりのバター醤油照り焼き○ (320kcal/1.2g) 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニスープ○ 胚芽米ごはん	E 725 kcal P 29.5 g F 24 g C 92.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 3.1 3 0.6 4 5.3 計 9.0	ポークチャップ (289kcal/1.5g) キャベツのコールスローサラダ○ マカロニスープ○ 胚芽米ごはん	E 713 kcal P 25.2 g F 24.6 g C 92 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.9 3 0.8 4 5.2 計 8.9	高野豆腐と野菜の煮物 (80kcal/1.2g) キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) かきたまうどん○ (370kcal/3.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月12日 (金)	白身魚の和風ピカタ○ (234kcal/1.1g) 焼き竹輪と根菜の炒め煮○ 生姜スープ 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 29.4 g F 14.3 g C 98.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.4 2 1.2 3 1.0 4 5.5 計 8.1	トマトライス ホワイトソース○ (571kcal/1.4g) 葉物のピーナツ和え○ 生姜スープ ミックスフルーツゼリー	E 731 kcal P 24.2 g F 27.6 g C 95.4 g 食塩相当量 3 g	1 0.2 2 2.3 3 0.6 4 5.6 計 8.7	焼き竹輪と根菜の炒め煮○ (98kcal/1.3g) 葉物のピーナツ和え○ (81kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) 台湾まぜそば○ (478kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月13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。