



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!!

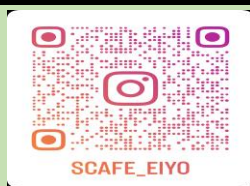


ちゃんと
450～650kcal
未満



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
1月26日 (月)	さばの竜田揚げ (279kcal/1.1g) かぼちゃの含め煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 704 kcal P 27 g F 19.6 g C 100.4 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 2.5 3 1.2 4 5.1 計 8.8	ポークグリル カレークリームソース○ (273kcal/1.1g) 小松菜と切干大根のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 701 kcal P 29.8 g F 25.1 g C 87.9 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.2 2 2.8 3 0.9 4 4.9 計 8.8	かぼちゃの含め煮 (89kcal/0.6g) 小松菜と切干大根のピーナッツ和え○ (92kcal/0.5g)	(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○	
1月27日 (火)	さわらの幽庵焼き○ (220kcal/1.2g) きんぴらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 31.5 g F 16.6 g C 91.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 2.2 3 0.7 4 4.9 計 8.3	オムライス デミソース○ (545kcal/2.4g) キャベツとツナのコールスローサラダ○ 味噌汁 GFゼリー	E 746 kcal P 21.8 g F 27.4 g C 101.4 g 食塩相当量 4.2 g	1 0.0 2 1.2 3 0.6 4 5.4 計 7.2	きんぴらごぼう (100kcal/0.9g) キャベツとツナのコールスローサラダ○ (105kcal/0.4g)	(カフェテリアにて販売) 和風きのこスパゲティ○ (475kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
1月28日 (水)	白身魚の青のりフライ○ (202kcal/1.2g) 葉物と蒸し鶏の柚こしょう和え○ 春雨スープ 胚芽米ごはん	E 559 kcal P 25.2 g F 12 g C 85.5 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.1 2 0.8 3 0.4 4 5.5 計 6.8	豚肉のオイスター照り焼き (258kcal/1.3g) 揚げ里芋のたらこあんかけ○ 春雨スープ 胚芽米ごはん	E 713 kcal P 26.2 g F 21.6 g C 98.6 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.7 3 1.1 4 5.0 計 8.8	葉物と蒸し鶏の柚こしょう和え○ (33kcal/0.9g) 揚げ里芋のたらこあんかけ○ (130kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 豚骨ラーメン○ (443kcal/4.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
1月29日 (木)	さわらの野菜みそマヨ焼き○ (279kcal/1.2g) 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 677 kcal P 30.4 g F 21.4 g C 86.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.3 3 0.8 4 5.3 計 8.4	鶏肉の山椒唐揚げ (265kcal/1.1g) 磯香和え すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 616 kcal P 24.8 g F 18.5 g C 84.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.3 3 0.4 4 5.0 計 7.7	高野豆腐と野菜の煮物 (80kcal/1.2g) 磯香和え (32kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ハヤシライス○ (519kcal/2.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
1月30日 (金)	赤魚の唐揚げ 野菜あんかけ (231kcal/1.4g) ピリ辛肉じゃが○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 689 kcal P 30 g F 15.9 g C 104 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.0 2 1.5 3 1.4 4 5.6 計 8.5	BBQポーク○ (284kcal/1.4g) キャベツと蒸し鶏のゆかり和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 28.1 g F 19.8 g C 87.5 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.7 4 4.7 計 8.2	ピリ辛肉じゃが○ (128kcal/1.2g) キャベツと蒸し鶏のゆかり和え○ (43kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) ジャージャー麺○ (513kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
1月31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。