



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ピ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
2月23日 (月)	ぶりの生姜(勝我)蒲焼風 (307kcal/1.5g) ハムとほうれん草の卵とじ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 718 kcal P 33.3 g F 24.2 g C 86.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.8 2 2.8 3 0.4 4 5.0 計 9.0	ポークグリル ホワイトソース○ (302kcal/1.3g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 743 kcal P 29 g F 29.9 g C 86.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.2 2 2.6 3 0.9 4 5.6 計 9.3	ハムとほうれん草の卵とじ○ (102kcal/0.8g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ (109kcal/0.4g)	(カフェテリアにて販売) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	管理栄養士国家試験 応援ウィーク開催! 2/23(月)～2/28(金) で管理栄養士国家試験 応援メニューを提供 いたします!
2月24日 (火)	さわらの西京(最強)漬け○ (231kcal/1.7g) 里芋といんげんのピーナツ和え○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 31.8 g F 16.1 g C 99.1 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.5 2 1.9 3 1.0 4 4.4 計 7.8	とり天(取点)ねぎ梅ダレ○ (392kcal/1.7g) 白菜と春雨のオイスターソース炒め すまし汁 胚芽米ごはん	E 799 kcal P 29.2 g F 27.4 g C 101.9 g 食塩相当量 3.7 g	1 0.0 2 2.5 3 0.6 4 6.9 計 10.0	里芋といんげんのピーナツ和え○ (106kcal/0.5g) 白菜と春雨のオイスターソース炒め (81kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 酸辣湯麺○ (497kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	だるま マークの 合格
2月25日 (水)	さばの受カレー唐揚げ○ (264kcal/0.6g) 南瓜と豆のサラダ○ スープ 胚芽米ごはん	E 742 kcal P 27.7 g F 27.5 g C 91.3 g 食塩相当量 2.5 g	1 0.0 2 2.9 3 1.1 4 5.2 計 9.2	ポークチャップ○ (283kcal/1.5g) 鶏肉と大根の旨塩煮 スープ 胚芽米ごはん	E 699 kcal P 28.4 g F 22.4 g C 88.7 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 3.4 3 0.5 4 4.7 計 8.6	南瓜と豆のサラダ○ (161kcal/0.9g) 鶏肉と大根の旨塩煮 (100kcal/0.7g)	(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○	メニューから探して 見てね★ ゲン担ぎの食材と名前を 沢山散りばめました
2月26日 (木)	運氣メグルーサ南蛮(難BAN!) (211kcal/1.3g) 揚げ茄子のそぼろあんかけ 根気汁 胚芽米ごはん	E 715 kcal P 27.1 g F 22.7 g C 97.8 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 1.2 3 1.0 4 6.8 計 9.0	チーズウカッタルビ○ (429kcal/2.2g) 人参ともやしのたらこ和え○ 根気汁 胚芽米ごはん	E 812 kcal P 39.8 g F 29.6 g C 94.3 g 食塩相当量 4.3 g	1 1.9 2 2.6 3 1.0 4 4.7 計 10.2	揚げ茄子のそぼろあんかけ (168kcal/0.6g) 人参ともやしのたらこ和え○ (48kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) ドライカレー○ (418kcal/2.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
2月27日 (金)	サクラ鮭(咲け)ご飯○ (484kcal/1.3g) 小松菜と蒸し鶏のゆかり和え○ ネバーギブアップ味噌汁 水ようかん (You can do it!)	E 659 kcal P 33.6 g F 14.6 g C 95.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.4 2 1.8 3 0.7 4 5.3 計 8.2	トン勝○ (349kcal/1.3g) 満点合格煮物 ネバーギブアップ味噌汁 胚芽米ごはん	E 775 kcal P 29.3 g F 29 g C 94.8 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.2 2 2.9 3 0.6 4 6.0 計 9.7	小松菜と蒸し鶏のゆかり和え○ (56kcal/0.8g) 満点合格煮物 (90kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) 実力発揮うどん○ (404kcal/4.4g) 自分の力を信じるのだ! ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	合格
2月28日 (土)	カレーライス○ サラダ○	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	★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。