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ピィ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
3月9日 （月）	さわらのきのこチーズ焼き○ (269kcal/1.2g) 切干大根のナポリタン風○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	698 kcal 30.7 g 23.6 g 89 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.6 2.2 0.8 5.1 8.7		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		切干大根のナポリタン風○ (101kcal/1.0g) 麩入り小松菜と白滝のごま和え○ (78kcal/0.9g)	（カフェテリアにて販売） 鶏そば○ (440kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月10日（火）　～学位授与式～													
3月11日 （水）	ポークグリル　ラタトゥイユソース (313kcal/1.2g) こんにゃく海藻サラダ○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	681 kcal 24.7 g 22.8 g 90.5 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.6 4.8 4.9 12.3		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		こんにゃく海藻サラダ○ (63kcal/1.2g) 大根とベーコンのガーリック炒め○ (86kcal/0.7g)	（カフェテリアにて販売） シーフードクリームカレー○ (508kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月12日 （木）	タラのアクアパッツァ風○ (120kcal/1.4g) さつまいもとレーズンのサラダ○ 味噌スープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	716 kcal 30.1 g 15.6 g 110.6 g 3.4 g	1 2 3 4 計	1.0 0.8 1.7 5.5 9.0		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		さつまいもとレーズンのサラダ○ (80kcal/1.2g) 筑前煮 (129kcal/0.9g)	（カフェテリアにて販売） 醤油ラーメン○ (364kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月13日 （金）	豆腐ハンバーグ　和風ホワイトソース○ (240kcal/1.3g) キャベツとツナのコールスローサラダ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	663 kcal 23.2 g 22.1 g 91.1 g 3 g	1 2 3 4 計	0.3 1.5 1.0 5.5 8.3		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		キャベツとツナのコールスローサラダ○ (103kcal/0.6g) 豚肉と卵のねぎ塩炒め○ (117kcal/1.0g)	（カフェテリアにて販売） カレーうどん○ (444kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月14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！ SCAFE_EIYO					☆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。