



# 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マ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
4月13日 (月)	豚肉と野菜のスタミナ炒め (235kcal/1.5g) 里芋のタラモサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 685 kcal P 29.5 g F 18.1 g C 98.7 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 1.9 3 1.4 4 5.3 計 8.6		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	里芋のタラモサラダ○ (122kcal/0.5g) 切干大根の煮物 (77kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) タンメン○ (444kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
4月14日 (火)	アジの香草パン粉焼き○ (173kcal/1.2g) イタリアンサラダ○ スープ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 29 g F 20.2 g C 89 g 食塩相当量 3 g	1 0.4 2 1.4 3 0.7 4 5.7 計 8.2		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	イタリアンサラダ○ (168kcal/0.9g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ (105kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 豚きのこそば○ (438kcal/2.4g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
4月15日 (水)	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ (244kcal/0.7g) 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 30 g F 22.3 g C 80.6 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.9 3 0.5 4 4.8 計 8.2		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	高野豆腐と野菜の煮物 (79kcal/1.2g) もやしときゅうりのザーサイ和え (30kcal/1.2g)	(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○ ・かけうどん○・サラダ○	
4月16日 (木)	海鮮うま煮丼○ (438kcal/1.7g) じゃがいもといんげんのり塩バター○ 味噌汁 GFゼリー	E 680 kcal P 24.9 g F 15.1 g C 109.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 1.0 3 1.2 4 5.9 計 8.3		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	じゃがいもといんげんのり塩バター○ (80kcal/1.2g) 花野菜のマリネ○ (110kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) ソーセージクリームスパゲティ○ (671kcal/4.1g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
4月17日 (金)	豚肉のカレーチーズ焼き○ (258kcal/1.1g) 茄子とアスパラガスのオイスターソース炒め ABCスープ○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 28.7 g F 21.9 g C 80.9 g 食塩相当量 3 g	1 0.6 2 2.6 3 0.6 4 4.3 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	茄子とアスパラガスのオイスターソース炒め (62kcal/0.8g) 麩入り小松菜と白滝のごま和え○ (61kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 塩あさりラーメン○ (404kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
4月18日 (土)	<b>営業お休み</b>			<p>★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!</p>			 SCAFE_EIYO	<p>★定食について(3/30(月)～5/6(水)まで) 期間中、1定食での販売といたします。 A定食(魚or肉):小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚or肉):小鉢は2種類から2つ選択</p>	<p>定番アラカルト栄養価 ・カレーライス○ (567kcal/3.3g) ・かけうどん○ (305kcal/4.2g)</p>

- ・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。