



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
5月11日 (月)	揚げ出し豆腐の中華風かにかまあん○ (254kcal/1.6g) こんにゃく海藻サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 20.6 g F 20.4 g C 94.5 g 食塩相当量 3.9 g	1 0.0 2 1.4 3 0.5 4 6.2 計 8.1	鶏肉のはちみつ照り焼き○ (257kcal/1.3g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 25 g F 18.3 g C 97.4 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.3 3 0.7 4 5.5 計 8.5	こんにゃく海藻サラダ○ (64kcal/1.1g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ (96kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 味噌ラーメン○ (470kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	5/15(金)について A定食が埼玉県 コバトンメニュー 対象になります 詳しくは、
5月12日 (火)	白身魚の青のりフライ○ (214kcal/1.2g) 鶏こま肉ときぬさやの卵とじ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 33 g F 19.3 g C 85.8 g 食塩相当量 3 g	1 0.9 2 1.5 3 0.4 4 5.5 計 8.3	味噌トントキ (308kcal/1.5g) 里芋といんげんのごま和え すまし汁 胚芽米ごはん	E 705 kcal P 26.5 g F 22.6 g C 93.3 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.7 3 0.9 4 5.2 計 8.8	鶏こま肉ときぬさやの卵とじ○ (131kcal/0.9g) 里芋といんげんのごま和え (76kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) ポロネーゼ○ (531kcal/4.1g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	カフェテリア内 ポスターか下記QR コードでご覧ください コバトンメニュー ※対象メニューには
5月13日 (水)	さばの旨ダレ焼き (266kcal/1.3g) 南瓜とレーズンのサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 777 kcal P 30.7 g F 26.1 g C 99.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.6 2 2.5 3 1.2 4 5.5 計 9.8	魅わ魅わ鶏つくね○ (263kcal/1.3g) 焼き竹輪と根菜の炒め煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 30.3 g F 19.5 g C 92.3 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.0 2 2.1 3 1.2 4 5.1 計 8.4	南瓜とレーズンのサラダ○ (180kcal/0.9g) 焼き竹輪と根菜の炒め煮○ (88kcal/1.1g)	(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○ ・かけうどん○・サラダ○	このマーク が付きます
5月14日 (木)	シマホッケの干物○ (231kcal/1.9g) さつまいものレモン煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 691 kcal P 30 g F 15.3 g C 103.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 2.0 3 1.4 4 4.8 計 8.7	デミカツ丼(バターライス)○ (664kcal/1.6g) 磯香和え 味噌汁 マスカットゼリー	E 783 kcal P 25.8 g F 26.6 g C 106.2 g 食塩相当量 4 g	1 0.1 2 2.0 3 0.6 4 6.1 計 8.8	さつまいものレモン煮 (124kcal/0.3g) 磯香和え (34kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) けんちんうどん○ (398kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
5月15日 (金)	さわらの明太マヨネーズ焼き○ (216kcal/0.8g) 青梗菜としめじのツナ和え スープ 胚芽米ごはん	E 592 kcal P 27.7 g F 16.6 g C 80.5 g 食塩相当量 2.5 g	1 0.0 2 2.2 3 0.7 4 4.4 計 7.3	鶏肉のBBQ風○ (255kcal/1.4g) 大根と卵の旨塩煮○ スープ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 26.4 g F 17.9 g C 91.2 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.5 2 2.3 3 1.0 4 4.3 計 8.1	青梗菜としめじのツナ和え (47kcal/0.7g) 大根と卵の旨塩煮○ (67kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) ちゃんぽん○ (473kcal/5.0g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
5月16日 (土)	営業お休み			<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>			<p>★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</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。