



# 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
6月1日 (月)	さばのごま味噌生姜焼き○ (300kcal/1.7g) 青梗菜としめじの塩昆布和え すまし汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 30 g F 20.8 g C 81.2 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 2.6 3 0.4 4 4.6 計 8.1	豚肉のカレーチーズ焼き○ (264kcal/1.1g) 鶏肉とほうれん草の洋風卵とじ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 705 kcal P 34.6 g F 26.7 g C 77 g 食塩相当量 2.7 g	1 1.4 2 2.9 3 0.5 4 3.9 計 8.7	青梗菜としめじの塩昆布和え (27kcal/0.8g) 鶏肉とほうれん草の洋風卵とじ○ (118kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 梅おろしそば○ (443kcal/3.7g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月2日 (火)	白身魚の唐揚げ おろしあん○ (224kcal/1.4g) キャベツとわかめのしそナムル○ スープ 胚芽米ごはん	E 594 kcal P 24 g F 12.1 g C 93.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 0.9 3 0.9 4 5.6 計 7.4	ハニーマスタードチキン○ (282kcal/1.5g) じゃがいもとウインナーのトマト煮○ スープ 胚芽米ごはん	E 711 kcal P 25.6 g F 20.7 g C 101.5 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.7 3 1.1 4 5.1 計 8.9	キャベツとわかめのしそナムル○ (53kcal/0.9g) じゃがいもとウインナーのトマト煮○ (111kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) たらこクリームスパゲティ○ (657kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月3日 (水)	<b>営業お休み</b>								6/3(水)について 台風による休講のため営業がお休みとなります
6月4日 (木)	ぶりのバター醤油照り焼き○ (316kcal/1.1g) 枝豆ひじきの梅肉サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 751 kcal P 33.9 g F 25.2 g C 94 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 3.1 3 1.3 4 5.0 計 9.4	豚しゃぶと蒸し茄子のピリ辛だれ○ (208kcal/1.9g) えびと春雨のオイスターソース炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 32.3 g F 15.5 g C 94.8 g 食塩相当量 3.9 g	1 0.0 2 2.4 3 0.7 4 5.2 計 8.3	枝豆ひじきの梅肉サラダ○ (75kcal/0.7g) えびと春雨のオイスターソース炒め○ (94kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 酸辣湯麺○ (497kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月5日 (金)	さわらのごまチーズフライ○ (286kcal/1.0g) 南瓜のクリームソースかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 748 kcal P 29.3 g F 25.2 g C 97.6 g 食塩相当量 3 g	1 0.3 2 2.0 3 1.1 4 5.9 計 9.3	そぼろ丼○ (504kcal/1.3g) 刺身こんにゃくとオクラの酢味噌和え 味噌汁 ぶどうゼリー	E 621 kcal P 24.9 g F 13.7 g C 97.6 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.8 2 0.9 3 0.4 4 5.4 計 7.5	南瓜のクリームソースかけ○ (80kcal/1.2g) 刺身こんにゃくとオクラの酢味噌和え○ (28kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 塩麩うどん○ (447kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	6/6(土)について 食文化栄養学中間発表会のため定食営業いたします
6月6日 (土)	バジルチキングリル トマトソース○ (253kcal/1.1g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ スープ 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 24 g F 19.5 g C 94.2 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 2.3 3 0.9 4 5.1 計 8.3	<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>		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)	

- ・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。