



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！

このマークが目印!!

しっかり
650~850kcal

ちゃんと
450~650kcal
未満

スプーニーまたはカップイ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
6月15日 (月)	さわらのきのこチーズ焼き○ (257kcal/1.1g) 鶏こま肉とごぼうの卵とじ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	703 kcal 35.9 g 23.5 g 83.8 g	1 2 3 4	1.4 2.0 0.7 4.9	食塩相当量 3.2 g	計 9.0	豚肉のねぎ塩焼き (264kcal/0.8g) 信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	639 kcal 25.9 g 22.3 g 80.3 g	1 2 3 4	0.0 2.9 0.6 4.6	鶏こま肉とごぼうの卵とじ○ (117kcal/0.9g) 信田和え (46kcal/0.6g)	(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○	
6月16日 (火)	しまほっけの干物○ (231kcal/1.6g) 青梗菜とかにかまのナムル○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C	581 kcal 29.3 g 15.8 g 77.2 g	1 2 3 4	0.5 2.1 0.4 4.3	食塩相当量 3.7 g	計 7.3	鶏肉のごまみそ生姜焼き (287kcal/1.3g) がんと野菜の煮物 スープ 胚芽米ごはん	E P F C	705 kcal 27.7 g 21 g 95.9 g	1 2 3 4	0.0 2.9 1.0 4.9	青梗菜とかにかまのナムル○ (34kcal/0.9g) がんと野菜の煮物 (102kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし担々麺○ (501kcal/4.4g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月17日 (水)	さばの塩麹漬け (215kcal/1.3g) キャベツと焼き竹輪のたらこ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	559 kcal 29.4 g 12.3 g 80.5 g	1 2 3 4	0.0 1.9 0.6 4.3	食塩相当量 3.3 g	計 6.8	豚しゃぶ 香味もずくソース (250kcal/1.4g) 南瓜とウインナーのコンソメ煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	704 kcal 27.7 g 20.4 g 99.3 g	1 2 3 4	0.0 2.8 1.3 4.8	キャベツと焼き竹輪のたらこ和え○ (45kcal/0.9g) ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ○ 南瓜とウインナーのコンソメ煮○ (118kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月18日 (木)	タラフライ サルサソース○ (229kcal/1.4g) ゴーヤチャンプルー○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C	660 kcal 32.6 g 19.1 g 85.8 g	1 2 3 4	0.6 1.5 0.3 5.7	食塩相当量 3.4 g	計 8.1	麻婆なす丼○ (564kcal/1.8g) れんこんのずんだ和え○ スープ GFゼリー	E P F C	733 kcal 27.7 g 19.7 g 109.4 g	1 2 3 4	0.0 1.2 1.3 5.6	ゴーヤチャンプルー○ (80kcal/1.2g) れんこんのずんだ和え○ (99kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 冷やしとろろそば○ (442kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月19日 (金)	カレイの煮つけ (227kcal/1.2g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ 春雨スープ 胚芽米ごはん	E P F C	665 kcal 30.7 g 20.7 g 84.7 g	1 2 3 4	0.0 2.2 0.5 5.5	食塩相当量 2.6 g	計 8.2	油淋鶏 (277kcal/1.6g) じゃがいもと魚肉ソーのバジルソテー○ 春雨スープ 胚芽米ごはん	E P F C	706 kcal 24 g 22.1 g 99.1 g	1 2 3 4	0.0 2.3 1.0 5.5	花野菜のごまマヨネーズ和え○ (113kcal/0.4g) じゃがいもと魚肉ソーのバジルソテー○ (103kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 豚骨ラーメン○ (443kcal/4.7g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月20日 (土)	学事のため営業お休み						<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>		<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。