



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イ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	
6月22日 (月)	さばの竜田揚げ (280kcal/1.1g) 車麩と野菜の煮物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 695 kcal P 30 g F 19.9 g C 93 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.5 3 0.5 4 5.7 計 8.7	チキングリル デミマスタードソース○ (270kcal/1.2g) 人参ともやしの海苔マヨサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 715 kcal P 28.1 g F 24.9 g C 90.5 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.0 2 2.5 3 0.6 4 5.5 計 8.6	車麩と野菜の煮物○ (83kcal/1.0g) 人参ともやしの海苔マヨサラダ○ (105kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし柚子しょうラーメン○ (408kcal/5.8g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
6月23日 (火)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ (241kcal/0.8g) 茄子と魚肉ソーのトマト煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 25.3 g F 21.9 g C 86.1 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.0 2 2.2 3 0.8 4 5.1 計 8.1	温玉豚丼○ (592kcal/1.8g) 酢味噌和え 味噌汁 メロンゼリー	E 730 kcal P 35.2 g F 19.9 g C 98.8 g 食塩相当量 4 g	1 0.8 2 2.3 3 0.5 4 4.8 計 8.4	茄子と魚肉ソーのトマト煮○ (65kcal/0.9g) 酢味噌和え (34kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 和風きのこスパゲティ○ (475kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
6月24日 (水)	いかえびはんぺんカツとかきあげ○ (407kcal/1.4g) 青梗菜としめじの塩昆布和え 中華スープ 胚芽米ごはん	E 754 kcal P 23.9 g F 23.7 g C 110.4 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.2 2 0.9 3 0.6 4 7.6 計 9.3	鶏肉のオイスター照り焼き (242kcal/1.1g) にんじんしりしり○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 25.5 g F 21.9 g C 83.6 g 食塩相当量 3 g	1 0.2 2 2.6 3 0.7 4 4.5 計 8.0	青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g) にんじんしりしり○ (87kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ソーセージクリームカレー○ (605kcal/3.1g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
6月25日 (木)	さわらの西京漬け○ (242kcal/1.5g) 小松菜とこんにゃくの白和え スープ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 31.1 g F 17.7 g C 89.3 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.5 2 2.2 3 0.4 4 4.5 計 7.6	ポークグリル ラタトゥイユソース (212kcal/1.2g) 切り干し大根の洋風煮○ スープ 胚芽米ごはん	E 618 kcal P 26.6 g F 15.9 g C 88.4 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.3 3 0.9 4 4.4 計 7.6	小松菜とこんにゃくの白和え (80kcal/1.2g) 切り干し大根の洋風煮○ (89kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 担々うどん○ (411kcal/4.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
6月26日 (金)	白身魚のカレーチーズ焼き○ (136kcal/1.1g) ひじきのごまマヨサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 614 kcal P 29.5 g F 16.6 g C 86.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.6 2 0.9 3 0.8 4 5.3 計 7.6	鶏肉の山椒唐揚げ (296kcal/1.1g) 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 719 kcal P 26.8 g F 22.5 g C 98.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.6 3 1.0 4 5.4 計 9.0	ひじきのごまマヨサラダ○ (149kcal/1.1g) 里芋のそぼろあんかけ (94kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし中華(ごまだれ)○ (427kcal/3.4g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○		
6月27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>			 SCAFE_EIYO		<p>★定食について</p> <p>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</p> <p>・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。