



# 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                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 7月13日<br>(月) | ぶりのバター醤油照り焼き○<br>(355kcal/1.1g)<br>孺恋キャベツとりんごのサラダ○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん        | E 706 kcal<br>P 27.9 g<br>F 23.7 g<br>C 91 g<br>食塩相当量 3 g     | 1 0.0<br>2 2.8<br>3 0.8<br>4 5.4<br>計 9.0 | チキン竜田 おろしポン酢<br>(252kcal/1.4g)<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん               | E 639 kcal<br>P 24.2 g<br>F 17.8 g<br>C 92.5 g<br>食塩相当量 3.9 g                         | 1 0.0<br>2 2.2<br>3 0.5<br>4 5.3<br>計 8.0  | 孺恋キャベツとりんごのサラダ○<br>(63kcal/0.7g)<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>(57kcal/1.1g)                                       | (カフェテリアにて販売)<br>サンマーメン○<br>(449kcal/5.8g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○         | 孺恋キャベツウィーク開催！<br>孺恋キャベツを<br>使用したメニューを<br>提供しています！<br>主菜の添えや |
| 7月14日<br>(火) | さわらのきのこチーズ焼き○<br>(258kcal/1.1g)<br>じゃがいもとウィンナーのバジルソテー○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん    | E 718 kcal<br>P 31.5 g<br>F 24.1 g<br>C 92.1 g<br>食塩相当量 3.1 g | 1 0.6<br>2 2.2<br>3 1.2<br>4 4.9<br>計 8.9 | 肉豆腐<br>(263kcal/1.8g)<br>麩入り小松菜ともやしのごま和え○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん                    | E 676 kcal<br>P 41.1 g<br>F 14.2 g<br>C 93.2 g<br>食塩相当量 3.7 g                         | 1 0.0<br>2 2.6<br>3 0.7<br>4 5.1<br>計 8.4  | じゃがいもとウィンナーのバジルソテー○<br>(122kcal/0.8g)<br>麩入り小松菜ともやしのごま和え○<br>(75kcal/0.6g)                              | (カフェテリアにて販売)<br>シーフードクリームスパゲティ○<br>(558kcal/3.7g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○ | アラカルトのサラダ<br>がキャベツの際は<br>孺恋キャベツが<br>使用されます☆                 |
| 7月15日<br>(水) | 白身魚の中華風野菜あんかけ○<br>(164kcal/1.9g)<br>高野豆腐とごぼうの卵とじ○<br>中華トマトスープ<br>胚芽米ごはん    | E 609 kcal<br>P 29.5 g<br>F 8.8 g<br>C 100 g<br>食塩相当量 3.9 g   | 1 0.8<br>2 1.0<br>3 1.1<br>4 4.7<br>計 7.6 | ハニーマスタードチキン○<br>(283kcal/1.5g)<br>孺恋キャベツと人参のラペ○<br>中華トマトスープ<br>胚芽米ごはん         | E 698 kcal<br>P 24.8 g<br>F 22.8 g<br>C 94.8 g<br>食塩相当量 3.2 g                         | 1 0.0<br>2 2.3<br>3 0.5<br>4 5.9<br>計 8.7  | 高野豆腐とごぼうの卵とじ○<br>(120kcal/0.9g)<br>孺恋キャベツと人参のラペ○<br>(90kcal/0.5g)                                       | (カフェテリアにて販売)<br>梅おろしねばねばそば○<br>(395kcal/4.6g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○     | 孺恋キャベツ使用ピンク枠                                                |
| 7月16日<br>(木) | さばの塩麹漬け○<br>(266kcal/1.3g)<br>茄子と魚肉ソーのトマト煮○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん               | E 658 kcal<br>P 30.2 g<br>F 20.7 g<br>C 85.3 g<br>食塩相当量 3.3 g | 1 0.5<br>2 2.7<br>3 0.6<br>4 4.3<br>計 8.1 | ミックスお好み焼き+うずら串フライ○<br>(355kcal/1.9g)<br>ピリ辛きゅうり<br>味噌汁、牛乳○<br>胚芽米ごはん 学校給食メニュー | E 826 kcal<br>P 30.1 g<br>F 29.9 g<br>C 105.9 g<br>食塩相当量 4.1 g                        | 1 2.5<br>2 0.6<br>3 0.4<br>4 6.8<br>計 10.3 | 茄子と魚肉ソーのトマト煮○<br>(80kcal/1.2g)<br>ピリ辛きゅうり<br>(20kcal/0.7g)                                              | (カフェテリアにて販売)<br>ドライカレー○<br>(386kcal/2.0g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○         |                                                             |
| 7月17日<br>(金) | 鮭のムニエル クリームソース○<br>(274kcal/1.2g)<br>孺恋キャベツと春雨のオイスターソース炒め<br>スープ<br>胚芽米ごはん | E 684 kcal<br>P 28.2 g<br>F 17.6 g<br>C 99.3 g<br>食塩相当量 3 g   | 1 0.2<br>2 2.1<br>3 0.5<br>4 5.7<br>計 8.5 | 鶏肉のごま味噌生姜焼き<br>(296kcal/1.3g)<br>枝豆ひじきの梅肉サラダ○<br>スープ<br>胚芽米ごはん                | E 692 kcal<br>P 28.4 g<br>F 21.6 g<br>C 91.2 g<br>食塩相当量 3.2 g                         | 1 0.0<br>2 2.6<br>3 1.2<br>4 4.8<br>計 8.6  | 孺恋キャベツと春雨のオイスターソース炒め<br>(95kcal/0.8g)<br>枝豆ひじきの梅肉サラダ○<br>(80kcal/0.9g)                                  | (カフェテリアにて販売)<br>冷やし中華(ノーマル)○<br>(373kcal/2.0g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○    |                                                             |
| 7月18日<br>(土) | ボークハーフグリル トマトソース<br>(259kcal/0.9g)<br>ごぼうのバター醤油きんぴら○<br>スープ<br>胚芽米ごはん      | E 688 kcal<br>P 24.7 g<br>F 21.9 g<br>C 93.3 g<br>食塩相当量 2.8 g | 1 0.0<br>2 2.6<br>3 1.2<br>4 4.7<br>計 8.5 | ★定食写真を見よう☆<br>インスタも更新中！<br>坂戸カフェテリアの定食等の<br>写真がご覧になれます！                       |  |                                            | ★定食について<br>A定食(魚): 小鉢は2種類から1つ選択<br>B定食(肉): 小鉢は2種類から1つ選択<br>C定食(魚): 小鉢は2種類から2つ選択<br>D定食(肉): 小鉢は2種類から2つ選択 | 定番アラカルト栄養価<br>・カレーライス○<br>(567kcal/3.3g)<br>・かけうどん○<br>(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。