



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
9月14日 (月)	タラフライ アイオリソース○ (287kcal/1.2g) 葉物と焼き竹輪のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 28.5 g F 21.9 g C 84.3 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.1 2 1.1 3 0.4 4 6.6 計 8.2		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	葉物と焼き竹輪のおかか和え (33kcal/0.8g) 切干大根のナポリタン風○ (104kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 豚キムチうどん○ (379kcal/5.9g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
9月15日 (火)	チキングリル ラタトゥイユソース○ (275kcal/1.4g) 人参とキャベツのラペ○ スープ 胚芽米ごはん	E 685 kcal P 24.9 g F 22.2 g C 92 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.0 2 2.3 3 0.7 4 5.5 計 8.5		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	人参とキャベツのラペ○ (90kcal/0.5g) ひじきと大豆の煮物 (91kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) 麻辣麺○ (428kcal/3.0g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
9月16日 (水)	さばの旨ダレ焼き (256kcal/1.4g) 卵の花炒り煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 29.2 g F 22.5 g C 84.5 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 3.0 3 0.5 4 5.1 計 8.6		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	卵の花炒り煮 (95kcal/0.8g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ (113kcal/0.4g)	(カフェテリアにて販売) チキンカレー○ (795kcal/3.5g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
9月17日 (木)	豚肉のオイスター照り焼き (267kcal/1.3g) 里芋のカレー風味ツナあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 712 kcal P 28.6 g F 21.8 g C 95.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 3.0 3 1.1 4 4.8 計 8.9		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	里芋のカレー風味ツナあんかけ (80kcal/1.2g) キャベツとわかめのしそナムル○ (64kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) タンメン○ (444kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	8/22(土)について イベントメニュー実施のためスマートミール「しっかり」の対応をとりません
9月18日 (金)	天津飯風○ (457kcal/1.8g) 春雨と茄子のオイスターソース炒め 中華トマトスープ 青りんごゼリー	E 687 kcal P 21.8 g F 20.4 g C 103.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 1.2 2 0.9 3 0.5 4 5.9 計 8.5		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	春雨と茄子のオイスターソース炒め (129kcal/0.7g) フルーツサラダ(みかん)○ (80kcal/0.7g)	(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○	通常営業もいたします 若葉栄大食堂用と受け取りレーンが異なるので当日の案内を確認ください
若葉栄大食堂 9月19日 (土)	鶏肉の唐揚げ (294kcal/1.4g) さつまいもと焼き竹輪のごま和え キャベツと茄子の味噌汁 胚芽米ごはん	E 763 kcal P 28.7 g F 23.6 g C 103.3 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.0 2 2.5 3 1.5 4 5.5 計 9.5	★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！			★定食について(7/30(木)～9/24(木)まで1定食営業です) A定食(魚):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	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。