



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
10月12日 (月)	さばのピリ辛煮 (247kcal/1.6g) 人参ともやしののりマヨサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	678 kcal 30.1 g 22.7 g 84.3 g	1 2 3 4	0.0 2.6 0.7 5.2	千草焼き○ (209kcal/1.2g) がんもと野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	642 kcal 25.2 g 18.3 g 93.4 g	1 2 3 4	1.3 0.8 0.9 4.9	人参ともやしののりマヨサラダ○ (105kcal/0.7g) がんもと野菜の煮物 (102kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 野菜あんかけ塩ラーメン○ (426kcal/4.5g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	10/13(火)について ※AB定食の主食は 混ぜご飯です 主食、汁、牛乳は 学校給食でも提供
学校給食メニュー 10月13日 (火)	きんぴらとカシューナッツの混ぜご飯○+ ししゃもフライ○ (609kcal/1.9g) 小松菜ともやしの七味和え 呉汁 (200cc) パック牛乳○ 学校給食メニュー	E P F C	924 kcal 41 g 32.2 g 116.9 g	1 2 3 4	2.6 1.9 0.6 6.2	きんぴらとカシューナッツの混ぜご飯○+ うずら卵串フライ○ (676kcal/2.0g) 大根とかに風味あんかけ○ 呉汁 (200cc) パック牛乳○ 学校給食メニュー	E P F C	994 kcal 40.7 g 38.6 g 118.6 g	1 2 3 4	2.6 1.8 0.7 7.3	小松菜ともやしの七味和え (41kcal/0.6g) 大根とかに風味あんかけ○ (45kcal/1.1g) 呉汁 ※汁物券80円	(カフェテリアにて販売) 豚キムチうどん○ (381kcal/5.9g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	されるメニューですが 学食用に量は調整 (増量)されています ※混ぜご飯→胚芽米ごはん に変更で来ます
10月14日 (水)	さわらのしそ味噌焼き (239kcal/1.2g) わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C	589 kcal 27.5 g 13.8 g 84.2 g	1 2 3 4	0.0 2.0 0.7 4.7	鶏肉のはちみつ照り焼き (253kcal/1.2g) 茄子とウインナーのトマト煮○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C	655 kcal 26.4 g 18.9 g 90 g	1 2 3 4	0.0 2.8 0.7 4.7	わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ (26kcal/0.8g) 茄子とウインナーのトマト煮○ (79kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 担々麺○ (501kcal/4.4g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	主菜の内容が変わります A主菜：はんぺんフライ B主菜：ミニハンバーグ が追加されます ※牛乳→豆乳(紙コップ)
10月15日 (木)	赤魚の唐揚げ チリマヨソース○ (277kcal/1.1g) 豆と蒸し鶏のサラダ○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C	696 kcal 27.2 g 23.9 g 89.6 g	1 2 3 4	0.0 1.6 0.5 6.2	豚肉のねぎ塩焼き (292kcal/0.8g) えびと春雨の中華炒め○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C	703 kcal 26.1 g 21.9 g 95.4 g	1 2 3 4	0.0 2.8 1.0 4.9	豆と蒸し鶏のサラダ○ (80kcal/1.2g) えびと春雨の中華炒め○ (101kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) シーフードクリームカレー○ (508kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	に変更で来ます 無くなり次第終了です 10/14(水)について A定食がコバトン
10月16日 (金)	ぶりの幽庵焼き○ (287kcal/1.3g) ごぼうの生姜煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	726 kcal 33.9 g 22.6 g 90.8 g	1 2 3 4	0.5 3.2 0.7 4.8	レモンバジル唐揚げ○ (270kcal/1.0g) フルーツサラダ(みかん)○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	709 kcal 25.7 g 27.1 g 86.6 g	1 2 3 4	0.0 2.6 0.4 5.9	ごぼうの生姜煮 (87kcal/0.9g) フルーツサラダ(みかん)○ (78kcal/0.5g)	(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○	メニューとなります ↓ 
10月17日 (土)	営業お休み					★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 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	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、カシューナッツ)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。