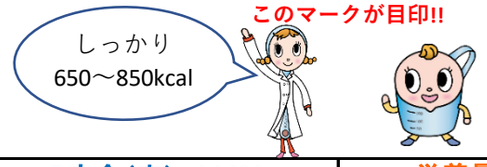
カフェテリア　週間メニュー表

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！



スプーニーまたはカッピィ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
11月2日（月）	さわらの野菜みそマヨ焼き○ (266kcal/1.2g) 揚げ里芋のたらこあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 734 kcal P 29.9 g F 21.2 g C 102.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.9 3 1.5 4 5.7 計 9.1		豚しゃぶと温野菜　豆乳坦々ソース○ (289kcal/1.8g) こんにゃく海藻サラダ（青じそドレ）○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 29.9 g F 18.6 g C 96.4 g 食塩相当量 4 g	1 0.0 2 1.9 3 1.4 4 4.7 計 8.0		揚げ里芋のたらこあんかけ (135kcal/0.9g) こんにゃく海藻サラダ（青じそドレ）○ (63kcal/1.2g)	（カフェテリアにて販売） ボロネーゼ○ (531kcal/4.1g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	A定食が埼玉県コバトンメニュー対象になります 詳しくは、カフェテリア内ポスターか下記QRコードでご覧ください コバトンメニュー ※対象メニューにはこのマークが付きます
11月3日（火）	アジの香草パン粉焼き　トマトソース○ (173kcal/1.2g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 615 kcal P 28.7 g F 16.4 g C 85.7 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.0 2 1.3 3 0.5 4 5.9 計 7.7		鶏肉のねぎ塩焼き (226kcal/0.9g) ひじきと油揚げの煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 673 kcal P 27.8 g F 22.6 g C 87.3 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.9 3 0.7 4 4.9 計 8.5		花野菜のごまマヨネーズ和え○ (113kcal/0.4g) ひじきと油揚げの煮物 (73kcal/1.2g)	（カフェテリアにて販売） 唐揚げラーメン○ (542kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
11月4日（水）	赤魚の唐揚げ　きのこあんかけ (251kcal/1.3g) にんじんしりしり○ スープ 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 25.1 g F 16.9 g C 98.2 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.2 2 1.3 3 1.1 4 5.6 計 8.2		イタリアンポーク照り焼き○ (288kcal/1.2g) キャベツと蒸し鶏のゆかり和え○ スープ 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 30.9 g F 22.5 g C 84 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.8 2 2.8 3 0.7 4 4.0 計 8.3		にんじんしりしり○ (82kcal/0.8g) キャベツと蒸し鶏のゆかり和え○ (42kcal/0.7g)	（カフェテリアにて販売） シーフードクリームカレー○ (505kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
11月5日（木）	白身魚のバジルタルタル焼き○ (195kcal/1.2g) 肉じゃが 中華スープ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 30.3 g F 16.4 g C 93.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.3 2 1.2 3 1.1 4 5.5 計 8.1		ヤンニョムチキン○ (359kcal/1.1g) 青梗菜とかにかまのナムル○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 717 kcal P 26 g F 25 g C 94 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 2.5 3 0.4 4 6.0 計 8.9		肉じゃが (80kcal/1.2g) 青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g)	（カフェテリアにて販売） 味噌ラーメン○ (470kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
11月6日（金）	モロカツ○ (282kcal/1.0g) 五目きんぴら 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 694 kcal P 26.5 g F 21.7 g C 95.9 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.2 2 1.6 3 0.7 4 6.3 計 8.8		ポークピカタ　ハニーマスタードソース○ (346kcal/1.5g) 葉物と焼き竹輪の柚子和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 712 kcal P 29.3 g F 21.5 g C 96.1 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.4 2 2.5 3 0.4 4 5.7 計 9.0		五目きんぴら (79kcal/0.8g) 葉物と焼き竹輪の柚子和え○ (34kcal/1.0g)	（カフェテリアにて販売） ピリ辛山椒うどん○ (398kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	11/7((土)について イベント食のためスマートミールの対応をとりません
若葉栄大食堂 11月7日（土）	さばのきのこチーズ焼き○ (347kcal/1.3g) 南瓜とウインナーのコンソメ煮○ スープ 胚芽米ごはん	E 797 kcal P 31.2 g F 29.5 g C 98.4 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.6 2 2.9 3 1.2 4 5.2 計 9.9		☆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！ SCAFE_EIYO				☆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。