



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ピマ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						
1月13日 (月)	 <h2 style="color: red;">成人の日</h2> 														
1月14日 (火)	さばの味噌煮 (269kcal/1.5g) 葉物と蒸し鶏のごま和え トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C	653 kcal 29.5 g 17.8 g 90.1 g	1 2 3 4	0.0 2.6 0.6 4.9	計 8.1	タンドリーチキン○ (238kcal/1.3g) じゃがいもとベーコンののり塩炒め○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C	666 kcal 25.5 g 20.1 g 93.1 g	1 2 3 4	0.1 2.8 1.2 4.2	計 8.3	(カフェテリアにて販売) 薬物と蒸し鶏のごま和え (62kcal/0.5g) じゃがいもとベーコンののり塩炒め○ (106kcal/0.8g)	ピリ辛山椒うどん○ (419kcal/5.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
1月15日 (水)	モロカツ○ (280kcal/1.1g) 車麩と野菜の煮物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	709 kcal 29.6 g 21.1 g 95.7 g	1 2 3 4	0.2 1.8 0.5 6.4	計 8.9	豚肉の柚子こしょう焼き (266kcal/1.1g) 豆のオーロラソースサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	750 kcal 30.8 g 28.6 g 87.3 g	1 2 3 4	0.0 3.7 0.6 5.1	計 9.4	車麩と野菜の煮物○ (71kcal/1.1g) 豆のオーロラソースサラダ○ (127kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) えび出汁塩ラーメン○ (387kcal/5.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
1月16日 (木)	さばの旨ダレ焼き (268kcal/1.0g) 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	693 kcal 30.4 g 19.1 g 94.4 g	1 2 3 4	0.0 2.6 1.1 4.9	計 8.6	チキン味噌カツ丼○ (711kcal/2.0g) 青梗菜としめじの塩昆布和え 味噌汁 ミックスフルーツゼリー	E P F C	815 kcal 28.8 g 27.9 g 108.2 g	1 2 3 4	0.2 2.0 0.4 6.9	計 9.5	(カフェテリアにて販売) 里芋の五目あんかけ○ (80kcal/1.2g) 青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g)	タンメン○ (444kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
共通テスト準備日 1月17日 (金)	豚汁○ (167kcal/2.4g) 小松菜となめこのおかか和え お付け○ 胚芽米ごはん	E P F C	572 kcal 27.2 g 12.4 g 86.9 g	1 2 3 4	0.9 1.2 0.7 4.3	計 7.1								(カフェテリアにて販売) 小松菜となめこのおかか和え (23kcal/0.6g) いかとブロッコリーの中華炒め (84kcal/0.8g)	1/17(金)について 1定食で営業いたします
共通テスト 1月18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○ (572kcal/3.8g) ・素うどん○ (293kcal/4.2g)					

- ・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。