



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			
5月5日 (月)	GWのためお休み								5/3(土)～5/6(火) のGW期間中は 営業お休みです			
5月6日 (火)												
5月7日 (水)	鮭フライ タルタルソース○ (368kcal/1.1g) 花野菜の青じそドレッシングサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	774 kcal 32.6 g 31.3 g 87.4 g 3 g 計	1 2 3 4 計	0.6 2.2 0.6 6.3 9.7	タンドリーチキン○ (244kcal/1.0g) じゃがいもといんげんのり塩バター○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	690 kcal 26.7 g 20.7 g 95.2 g 2.9 g 計	1 2 3 4 計	0.1 2.4 1.0 5.1 8.6	花野菜の青じそドレッシングサラダ○ (67kcal/0.7g) じゃがいもといんげんのり塩バター○ (108kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 豚きのこそば○ (436kcal/3.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○
5月8日 (木)	さわらの幽庵焼き○ (224kcal/1.5g) ひじきと油揚げの煮物 春雨スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	623 kcal 28.1 g 14.2 g 89.5 g 3.8 g 計	1 2 3 4 計	0.5 2.1 0.3 4.8 7.7	豚肉のキムチーズ焼き○ (295kcal/1.1g) 青梗菜とかにかまのナムル○ 春雨スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	657 kcal 28.3 g 22.1 g 83.1 g 3.2 g 計	1 2 3 4 計	0.6 2.7 0.7 4.2 8.2	ひじきと油揚げの煮物 (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) 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○
5月9日 (金)	さばのごまみそ生姜焼き○ (255kcal/1.2g) 里芋の五目あんかけ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	668 kcal 30 g 17.6 g 91.8 g 3.4 g 計	1 2 3 4 計	0.0 2.6 1.1 4.7 8.4	バジルチキングリル トマトソース (226kcal/1.1g) キャベツとハムのコールスローサラダ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	654 kcal 25.5 g 24.6 g 79.5 g 3 g 計	1 2 3 4 計	0.0 2.5 0.6 5.0 8.1	里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g) キャベツとハムのコールスローサラダ○ (111kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 茄子とひき肉のクリームカレー○ (421kcal/2.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○
5月10日 (土)	カレーライス○ サラダ○	E P F C 食塩相当量	kcal g g g g 計	1 2 3 4 計		☆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) ・素うどん○ (291kcal/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。