



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
5月12日 (月)	揚げ出し豆腐の中華風かにかまあん○ (228kcal/1.6g) こんにゃく海藻サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	621 kcal 19.6 g 18.8 g 92.8 g 3.9 g	1 2 3 4 計	0.0 1.2 0.5 6.0 7.7	鶏肉のはちみつ照り焼き (251kcal/1.2g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	676 kcal 25.3 g 17.7 g 97 g 3.2 g	1 2 3 4 計	0.0 2.3 0.7 5.4 8.4	こんにゃく海藻サラダ○ 64.1.1 ごぼうのバター醤油きんぴら○ (96kcal/0.8g)	(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○ ・素うどん○・サラダ○	5/15(木)について 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、
5月13日 (火)	さばの旨ダレ焼き (267kcal/1.4g) さつまいもとチーズのサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	811 kcal 30.2 g 26 g 108.6 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.6 2.5 1.6 5.5 10.2	魅わ魅わ鶏つくね○ (262kcal/1.3g) 焼き竹輪と根菜の炒め煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	681 kcal 29 g 19.3 g 95.7 g 3.6 g	1 2 3 4 計	0.0 1.9 0.9 5.5 8.3	さつまいもとチーズのサラダ○ (214kcal/0.9g) 焼き竹輪と根菜の炒め煮○ (88kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) ピリ辛山椒そば○ (458kcal/3.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	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
5月14日 (水)	白身魚の青のりフライ○ (214kcal/1.2g) 鶏こま肉ときぬさやの卵とじ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	666 kcal 33 g 19.4 g 86 g 3 g	1 2 3 4 計	0.9 1.5 0.4 5.5 8.3	味噌トントキ (307kcal/1.5g) 里芋といんげんのごま和え すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	704 kcal 26.5 g 22.6 g 93.2 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.0 2.7 0.9 5.2 8.8	鶏こま肉ときぬさやの卵とじ○ (131kcal/0.9g) 里芋といんげんのごま和え (76kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) ボロネーゼ○ (531kcal/4.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	このマーク が付きます
5月15日 (木)	さわらの明太マヨネーズ焼き○ (216kcal/0.8g) 青梗菜としめじのツナ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	604 kcal 29.4 g 17.2 g 80.4 g 2.8 g	1 2 3 4 計	0.0 2.2 0.6 4.6 7.4	鶏肉のBBQ風○ (256kcal/1.4g) 大根の旨塩煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	664 kcal 28.1 g 18.5 g 91.1 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.5 2.3 0.9 4.6 8.3	青梗菜としめじのツナ和え○ (80kcal/1.2g) 大根の旨塩煮○ (67kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) ちゃんぽん○ (473kcal/5.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
5月16日 (金)	シマホッケの干物○ (232kcal/1.5g) さつまいものレモン煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	692 kcal 30.1 g 15.3 g 103.9 g 3 g	1 2 3 4 計	0.5 2.0 1.4 4.8 8.7	デミカツ丼(バターライス)○ (641kcal/1.9g) 磯香和え 味噌汁 青りんごゼリー	E P F C 食塩相当量	780 kcal 25.5 g 26.5 g 105.8 g 4 g	1 2 3 4 計	0.1 2.0 0.6 6.1 8.8	さつまいものレモン煮 (124kcal/0.3g) 磯香和え (32kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) けんちんうどん○ (398kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
5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) ・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。