



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
6月9日 (月)	さばの和風パン粉焼き○ (282kcal/1.4g) 筑前煮 スープ 胚芽米ごはん	E P F C	722 kcal 31.3 g 21.9 g 93.3 g	1 2 3 4	0.0 3.2 0.6 5.0	スタミナにんにくポーク (274kcal/1.4g) 花野菜のマヨドレサラダ○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C	691 kcal 25.7 g 25.6 g 85.1 g	1 2 3 4	0.0 2.6 0.6 5.4	筑前煮 (129kcal/0.9g) 花野菜のマヨドレサラダ○ (106kcal/0.4g)	(カフェテリアにて販売) 担々胡麻まぜうどん○ (332kcal/1.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
6月10日 (火)	白身魚のトマトチーズ焼き○ (159kcal/1.2g) じゃがいもといんげんののり塩バター○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	601 kcal 27.9 g 13.5 g 90.4 g	1 2 3 4	0.6 0.9 1.2 4.8	梅おろしチキンカツ○ (330kcal/1.1g) 小松菜と焼き竹輪のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	699 kcal 28.5 g 23.6 g 89.9 g	1 2 3 4	0.2 2.3 0.6 5.6	じゃがいもといんげんののり塩バター○ (108kcal/0.6g) 小松菜と焼き竹輪のおかか和え (33kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 南瓜クリームスパゲティ○ (631kcal/3.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
6月11日 (水)	モロの竜田揚げ○ (260kcal/1.0g) 麩入り小松菜と白滝のごま和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	664 kcal 24.8 g 22.4 g 87.4 g	1 2 3 4	0.0 1.6 0.5 6.2	ポークグリル 和風玉ねぎソース (324kcal/1.6g) 大根とウインナーのガーリック炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C	744 kcal 27.2 g 26.3 g 95.2 g	1 2 3 4	0.0 3.1 1.2 5.0	麩入り小松菜と白滝のごま和え○ (69kcal/0.7g) 大根とウインナーのガーリック炒め○ (86kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) シーフードトマトカレー○ (457kcal/1.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
6月12日 (木)	白身魚のコーンフ레이크揚げ○ (229kcal/1.3g) 豆とハムのサラダ○ コーンスープ○ 胚芽米ごはん	E P F C	693 kcal 25.2 g 18.2 g 103.3 g	1 2 3 4	0.2 1.2 0.5 6.1	タンドリーチキン○ (218kcal/0.9g) 肉じゃが コーンスープ○ 胚芽米ごはん	E P F C	707 kcal 29 g 18 g 103.2 g	1 2 3 4	0.1 2.6 1.0 4.4	豆とハムのサラダ○ (80kcal/1.2g) 肉じゃが (130kcal/1.3g)	(カフェテリアにて販売) タンメン○ (438kcal/2.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
6月13日 (金)	さわらの野菜みそマヨ焼き○ (278kcal/1.1g) 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁○ 胚芽米ごはん	E P F C	676 kcal 30 g 21.4 g 87.2 g	1 2 3 4	0.0 2.3 0.8 5.3	具だくさんスパニッシュオムレツ○ (588kcal/1.8g) 小松菜ともやしのピーナッツ和え○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E P F C	568 kcal 20.9 g 15.8 g 84.1 g	1 2 3 4	1.3 0.4 0.7 4.7	高野豆腐と野菜の煮物 (80kcal/1.2g) 小松菜ともやしのピーナッツ和え○ (63kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) カレー南蛮そば○ (497kcal/2.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
6月14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）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。