



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
6月30日 (月)	鮭のバジルタルタル焼き○ (294kcal/1.0g) 冷製ラタトゥイユ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	673 kcal 27.9 g 24.6 g 81.3 g 2.9 g	1 2 3 4 計	0.3 2.2 0.5 5.4 8.4	鶏肉の南部焼き (281kcal/1.2g) キャベツと春雨のオイスターソース炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	705 kcal 27.9 g 21.3 g 96.7 g 3.2 g	1 2 3 4 計	0.0 2.7 0.7 5.3 8.7	冷製ラタトゥイユ○ (42kcal/0.6g) キャベツと春雨のオイスターソース炒め (84kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) たらこクリームスパゲティ○ (657kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月1日 (火)	さわらの塩麹ねぎ蒸し焼き (263kcal/1.5g) 里芋のカレーそぼろ煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	697 kcal 30.5 g 19.8 g 93.4 g 3.8 g	1 2 3 4 計	0.0 2.1 1.0 5.5 8.6	鶏排○ (294kcal/1.1g) 花野菜の中華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	673 kcal 28.1 g 21.5 g 87.9 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.3 2.3 0.6 5.3 8.5	里芋のカレーそぼろ煮 (108kcal/1.1g) 花野菜の中華ドレッシングサラダ○ (52kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 酸辣湯麺○ (497kcal/4.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月2日 (水)	揚げ出し豆腐のかにかまあん○ (228kcal/1.6g) えびときくらげの卵炒め○ 中華トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	650 kcal 22.9 g 20.4 g 90.8 g 3.6 g	1 2 3 4 計	0.6 1.4 0.5 5.6 8.1	味噌トントキ (282kcal/1.4g) 小松菜と蒸し鶏のごま和え 中華トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	664 kcal 28.6 g 20.6 g 87.2 g 3 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 0.5 4.9 8.2	えびときくらげの卵炒め○ (101kcal/1.0g) 小松菜と蒸し鶏のごま和え (62kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) きのこトマトカレー○ (413kcal/1.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月3日 (木)	さばの竜田揚げ (279kcal/1.1g) 南瓜の含め煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	702 kcal 26.9 g 19.6 g 99.9 g 3 g	1 2 3 4 計	0.0 2.5 1.2 5.1 8.8	豚肉と野菜のスタミナ炒め (255kcal/1.6g) 人参ともやしののりマヨサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	697 kcal 30.7 g 21.6 g 93.3 g 4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.1 1.1 5.6 8.8	南瓜の含め煮 (80kcal/1.2g) 人参ともやしののりマヨサラダ○ (108kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし中華(ごまだれ)○ (420kcal/3.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月4日 (金)	海鮮うま煮丼○ (437kcal/1.6g) 麩入り小松菜と白滝のごま和え○ スープ ゼリー	E P F C 食塩相当量	574 kcal 24.3 g 8.5 g 98.9 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.2 0.8 0.5 4.9 6.4	タンドリーチキン○ (249kcal/1.0g) ジャーマンポテト○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	702 kcal 26.2 g 21.2 g 98.2 g 2.6 g	1 2 3 4 計	0.1 2.8 1.2 4.6 8.7	麩入り小松菜と白滝のごま和え○ (67kcal/0.7g) ジャーマンポテト○ (141kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) かきたまうどん○ (386kcal/3.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月5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。