



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
7月14日 (月)	さわらの塩麹漬け○ (204kcal/1.4g) れんこんのずんだ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 33.1 g F 15 g C 91.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 2.0 3 1.3 4 4.3 計 8.1	孺恋キャベツたっぷり回鍋肉○ (249kcal/1.7g) 茄子のトマト煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 30.9 g F 17.4 g C 91.8 g 食塩相当量 3.8 g	1 0.0 2 2.2 3 1.1 4 4.9 計 8.2	れんこんのずんだ和え○ (99kcal/0.8g) 茄子のトマト煮○ (78kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし鶏そば○ (440kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	孺恋キャベツウィーク開催! 孺恋キャベツを 使用したメニューを 提供しています! 主菜の添えや アラカルトのサラダ がキャベツの際は 孺恋キャベツが 使用されます☆
7月15日 (火)	ぶりのバター醤油照り焼き○ (307kcal/1.1g) 信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 689 kcal P 29.6 g F 22.4 g C 88.4 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 5.0 計 8.6	孺恋キャベツメンチ○ (363kcal/1.5g) にんじんしりしり○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 773 kcal P 30.8 g F 29.5 g C 91.6 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.4 2 2.9 3 0.5 4 5.7 計 9.5	信田和え (53kcal/0.6g) にんじんしりしり○ (82kcal/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○	主菜の添えや アラカルトのサラダ がキャベツの際は 孺恋キャベツが 使用されます☆
7月16日 (水)	めばるの中華風野菜あんかけ (223kcal/1.4g) 高野豆腐とごぼうの卵とじ○ スープ 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 29.6 g F 17.9 g C 89.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.8 2 1.4 3 0.8 4 5.2 計 8.2	ハニーマスタードチキン (253kcal/1.4g) 孺恋キャベツと人参のラペ○ スープ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 23.6 g F 22.1 g C 87 g 食塩相当量 3 g	1 0.0 2 2.3 3 0.4 4 5.4 計 8.1	高野豆腐とごぼうの卵とじ○ (116kcal/0.9g) 孺恋キャベツと人参のラペ○ (86kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) 孺恋キャベツ入りタンメン○ (445kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	孺恋キャベツ使用ピンク枠 入口のマスコット キャラクターのある 卓上に孺恋グッズを 置いています、ご自 由にお持ちください
7月17日 (木)	たらの明太マヨネーズ焼き○ (166kcal/1.1g) 大学芋 味噌汁 胚芽米ごはん	E 692 kcal P 28 g F 15 g C 108.6 g 食塩相当量 2.5 g	1 0.5 2 1.1 3 1.5 4 5.0 計 8.1	孺恋キャベツたっぷりソース焼きそば○ (413kcal/3.7g) 花野菜と海藻ミックス中華ドレサラダ○ 味噌汁 オレンジゼリー	E 568 kcal P 22.3 g F 11.1 g C 94.1 g 食塩相当量 6 g	1 0.0 2 1.9 3 0.7 4 4.7 計 7.3	大学芋 (178kcal/0.2g) 花野菜と海藻ミックス中華ドレサラダ○ (50kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 茄子と豚ひき肉のクリームカレー○ (436kcal/2.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月18日 (金)	鮭のカルトッチョ○ (296kcal/0.9g) 枝豆ひじきの梅肉サラダ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 700 kcal P 27.9 g F 26.7 g C 83.7 g 食塩相当量 2.7 g	1 0.0 2 2.2 3 1.1 4 5.4 計 8.7	鶏肉のごまだれ焼き (262kcal/1.2g) 細切りじゃがいもの中華炒め すまし汁 胚芽米ごはん	E 694 kcal P 28.7 g F 23.2 g C 87.7 g 食塩相当量 2.7 g	1 0.0 2 2.9 3 0.9 4 4.9 計 8.7	枝豆ひじきの梅肉サラダ○ (82kcal/0.9g) 細切りじゃがいもの中華炒め (119kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 麻婆ラーメン○ (509kcal/6.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
7月19日 (土)	カレーライス○ サラダ○	E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	<p>★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!</p> 		<p>★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</p>		<p>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)</p>	

- ・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。