



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
10月20日 (月)	さばの旨ダレ焼き たたきごぼう添え (293kcal/1.7g) 青梗菜としめじの塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	653 kcal 27.3 g 20.7 g 85.7 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.5 0.6 5.1 8.2	カレー風味チキンカツ○ (330kcal/1.1g) 茄子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	763 kcal 27.5 g 26.7 g 98.9 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.1 2.3 0.5 6.6 9.5	青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g) 茄子と春雨のオイスターソース炒め (102kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 豚きのこそば○ (438kcal/2.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
学校給食メニュー 10月21日 (火)	きんぴらとカシューナッツの混ぜご飯○ と ししゃもフライ○(609kcal/1.8g) 小松菜ともやしの七味和え 呉汁 (200cc) 牛乳○	E P F C 食塩相当量	903 kcal 38.9 g 31.1 g 116.1 g 4.2 g	1 2 3 4 計	1.7 2.5 0.6 6.1 10.9	きんぴらとカシューナッツの混ぜご飯○ と うずら串フライ○(597kcal/1.7g) 大根のかにかまあんかけ○ 呉汁 (200cc) 牛乳○	E P F C 食塩相当量	904 kcal 36.5 g 31.8 g 116.1 g 4.4 g	1 2 3 4 計	2.2 1.6 0.7 6.8 11.3	小松菜ともやしの七味和え (41kcal/0.6g) 大根のかにかまあんかけ○ (50kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 醤油ラーメン○ (364kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	10/21(火)について AB定食の主食は 混ぜご飯です 通常金額と異なり、 600円/AB1食で
10月22日 (水)	さわらの塩麹漬け○ (201kcal/1.4g) 花野菜のごまマヨネーズ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	652 kcal 31.1 g 21.3 g 81.1 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.5 1.8 0.5 5.2 8.0	魅わ魅わ鶏つくね○ (304kcal/1.3g) 凍り豆腐と野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	717 kcal 30.6 g 23.8 g 91.8 g 3.7 g	1 2 3 4 計	0.0 2.4 0.9 5.7 9.0	花野菜のごまマヨネーズ和え○ (113kcal/0.4g) 凍り豆腐と野菜の煮物 (85kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) カツカレー○ (883kcal/3.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	販売します ①混ぜご飯→胚芽米 ごはんへの変更は 可能です 主菜が普通盛りに なります
10月23日 (木)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ (259kcal/0.9g) 筑前煮 トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	703 kcal 29.7 g 23.4 g 88.8 g 2.7 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 1.0 5.0 8.8	トンテキ (277kcal/1.4g) 青梗菜とハムのナムル○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	645 kcal 25.3 g 21.2 g 83.4 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0.0 2.9 0.6 4.6 8.1	筑前煮 (80kcal/1.2g) 青梗菜とハムのナムル○ (44kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) 柚子こしょうラーメン○ (401kcal/5.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	A主菜は、 はんぺんフライ追加 B主菜は、 ミニハンバーグ追加
10月24日 (金)	さばの南蛮漬け (315kcal/1.3g) 南瓜のそぼろあんかけ 中華かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	776 kcal 29.6 g 24.1 g 104.5 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.2 2.7 1.4 5.3 9.6	ハニーマスタードチキン (259kcal/1.4g) 葉物のピーナツ和え○ 中華かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	670 kcal 26.9 g 22.5 g 87.2 g 3 g	1 2 3 4 計	0.2 2.4 0.5 5.2 8.3	南瓜のそぼろあんかけ (124kcal/1.1g) 葉物のピーナツ和え○ (82kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) ソーセージクリームスパゲティ○ (699kcal/4.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	※80円返金 ②牛乳が不要の場合 ※70円返金
10月25日 (土)	学事によりお休み					★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。