



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27日 (月)	タラのバジルタルタル焼き○ (195kcal/1.3g) 大根とベーコンのガーリック炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	613 kcal 27.2 g 18.8 g 82.1 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.3 1.3 0.7 5.4 7.7	豚しゃぶと温野菜 香味もずくソース (321kcal/1.6g) 葉物のツナ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	712 kcal 31.3 g 22.1 g 93.6 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 3.5 1.1 4.3 8.9	大根とベーコンのガーリック炒め○ (86kcal/0.7g) 葉物のツナ和え○ (60kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) カうどん○ (399kcal/4.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	婦恋キャベツウィーク開催！ 今年最後！ 婦恋キャベツを 使用したメニューを 提供しています！
10月28日 (火)	ぶりのバター醤油照り焼き○ (294kcal/1.4g) にんじんしりしり○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	709 kcal 29.4 g 25.3 g 86.7 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0.2 2.8 0.5 5.3 8.8	鶏肉の山椒唐揚げ (263kcal/1.1g) 婦恋キャベツとわかめのしそナムル○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	651 kcal 25.8 g 22 g 83.2 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.5 0.3 5.2 8.0	にんじんしりしり○ (82kcal/0.8g) 婦恋キャベツとわかめのしそナムル○ (53kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 麻辣麺○ (428kcal/3.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	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 婦恋キャベツが
10月29日 (水)	婦恋キャベツと秋鮭のみそ煮○ (284kcal/1.8g) れんこんとウインナーののり塩炒め○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	687 kcal 30.4 g 19 g 93 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0.0 1.9 1.1 5.6 8.6	ボークグリン カレークリームソース○ (259kcal/1.0g) さつまいものコロコロごま和え すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	712 kcal 28 g 22.6 g 95.5 g 2.7 g	1 2 3 4 計	0.2 2.8 1.5 4.4 8.9	れんこんとウインナーののり塩炒め○ (80kcal/0.8g) さつまいものコロコロごま和え (130kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 梅おろしそば○ (443kcal/3.6g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	使田されきす 婦恋キャベツ使用ピンク枠 カフェテリア中央 卓上に婦恋グッズを 置いています、ご自
10月30日 (木)	婦恋×ボンペイ 魚介のズッパ バゲット添え○ (199kcal/1.8g) 細切りじゃがいもの洋風きんぴら○ ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	652 kcal 33.8 g 11.2 g 101.9 g 3.8 g	1 2 3 4 計	0.3 1.7 1.1 5.0 8.1	鶏むね肉のピカタ BBQソース○ (236kcal/1.5g) 婦恋キャベツときゅうりのごま酢和え○ ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	653 kcal 31.7 g 15.8 g 92.3 g 3.2 g	1 2 3 4 計	0.8 1.5 0.4 5.5 8.2	細切りじゃがいもの洋風きんぴら○ (80kcal/1.2g) 婦恋キャベツときゅうりのごま酢和え○ (72kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 台湾まぜそば○ (483kcal/5.9g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	由にお持ちください 10/30(木)について 第2弾！婦恋×ボンペイ 都市のコラボメニュー を開催！
10月31日 (金)	ハロウィン さばの竜田揚げ (304kcal/1.2g) 焼き竹輪の卵とじ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	739 kcal 32.3 g 24.8 g 91.8 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.8 2.6 0.7 5.1 9.2	2層ソースのミートドリア○ (691kcal/2.1g) 紫キャベツと人参のラペ○ 味噌汁 ぶどうゼリー	E P F C 食塩相当量	875 kcal 25.7 g 32.3 g 119.3 g 3.9 g	1 2 3 4 計	1.4 0.7 1.3 6.7 10.1	焼き竹輪の卵とじ○ (103kcal/1.0g) 紫キャベツと人参のラペ○ (90kcal/0.5g)	(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○	10/31(金)について 南瓜プリン250円で 販売いたします 魔法の呪文をいうと いいことがあるかも…
11月1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。