



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
12月22日 (月)	さわらのしそ味噌焼き (239kcal/1.2g) 五目きんぴら スープ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 27 g F 15.9 g C 96 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.0 3 1.1 4 5.0 計 8.1	豚肉のカレーチーズ焼き○ (285kcal/1.1g) 葉物の信田和え スープ 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 27.9 g F 22.6 g C 79.6 g 食塩相当量 2.7 g	1 0.6 2 3.0 3 0.3 4 4.8 計 8.7	五目きんぴら (95kcal/1.1g) 葉物の信田和え (46kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 豚骨ラーメン○ (443kcal/4.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月23日 (火)	さばのバジルグリル トマトソース (240kcal/1.0g) 南瓜とウインナーのコンソメ煮○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 692 kcal P 26.4 g F 22.5 g C 92.1 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.9 3 1.2 4 4.5 計 8.6	油淋鶏○ (298kcal/1.5g) こんにゃく海藻サラダ○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 24.4 g F 24.1 g C 87.5 g 食塩相当量 3.7 g	1 0.0 2 2.3 3 0.6 4 5.5 計 8.4	南瓜とウインナーのコンソメ煮○ (134kcal/1.0g) こんにゃく海藻サラダ○ (62kcal/1.2g)	(カフェテリアにて販売) 茄子とひき肉のクリームカレー○ (458kcal/2.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
クリスマスメニュー 12月24日 (水)	ガリパタきのごサーモン○ (343kcal/1.5g) 切干大根のしそマヨサラダ○ ポタージュ○ 胚芽米ごはん	E 817 kcal P 25 g F 30.2 g C 106.7 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.0 2 2.0 3 1.1 4 7.0 計 10.1	ミートローフ デミソース○ (433kcal/1.7g) にんじんしりしり○ ポタージュ○ 胚芽米ごはん	E 878 kcal P 36.5 g F 34.2 g C 101.5 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.5 2 3.7 3 0.7 4 5.7 計 10.6	切干大根のしそマヨサラダ○ (111kcal/1.1g) にんじんしりしり○ (82kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 豚キムチうどん○ (395kcal/6.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	12/24(水)単品販売 スナック・デザート 販売いたします☆ ○フライドチキン ○チーズボール ○シフォンケーキ (ホイップ付き) 全て250円です！ ※イベントメニュー のため、スマート ミールの表示をとり ません。
12/25(木)～1/4(日)まで 年末年始カフェテリア営業お休み 1/5(月)～営業開始です									
本年も坂戸カフェテリアをご利用いただき誠にありがとうございました！ 来年もどうぞカフェテリアをご利用いただきますようお願い申し上げます。 よい年末年始をお過ごしください☆				★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。