



カフェテリア 選択メニュー表



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



ちゃんと
450~650kcal
未満

スプーニーまたはカッピィ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		
2月16日 (月)	蒸しダラの和風甘酢あんかけ (187kcal/1.5g) 切干大根のしそマヨサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	630 kcal 28.4 g 11.3 g 101.6 g 3.9 g	1 2 3 4 計	0.0 1.1 1.1 5.6 7.8	豚肉のねぎ塩焼き (268kcal/0.8g) 鶏こま肉と卵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	728 kcal 32.6 g 24.5 g 80.6 g 3 g	1 2 3 4 計	0.7 3.1 0.6 4.8 9.2	切干大根のしそマヨサラダ○ (112kcal/1.2g) 鶏こま肉と卵のオイスターソース炒め○ (130kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) サンマーメン○ (449kcal/5.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
	さばの旨ダレ焼き (271kcal/1.3g) 小松菜と白滝のごま和え スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	663 kcal 26.6 g 21.7 g 865 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.0 2.7 0.6 4.9 8.2	バジルチキングリル トマトソース (226kcal/1.1g) 茄子と焼き竹輪の味噌炒め○ スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	631 kcal 24.8 g 18.9 g 87.7 g 3.2 g	1 2 3 4 計	0.0 2.4 0.8 4.6 7.8	小松菜と白滝のごま和え (71kcal/0.7g) 茄子と焼き竹輪の味噌炒め○ (83kcal/1.2g)	(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○	
	さわらのきのこチーズ焼き○ (256kcal/1.1g) 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	681 kcal 33 g 19.5 g 90.5 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.6 1.9 1.1 4.9 8.5	豚しゃぶと温野菜 レモンわさびソース (315kcal/1.5g) 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	669 kcal 30.3 g 19.5 g 92.3 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0.0 2.1 1.2 5.1 8.4	里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g) 青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) ボロネーゼ○ (531kcal/4.1g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
	赤魚の唐揚げ カレーあんかけ○ (255kcal/1.5g) 細切りじゃがいもの中華炒め 中華トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	693 kcal 26.6 g 17.2 g 103.5 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 1.5 1.1 6.0 8.6	焼き鳥丼○ (538kcal/1.9g) シーザーサラダ○ 中華トマトスープ オレンジゼリー	E P F C 食塩相当量	711 kcal 25.3 g 23.3 g 93 g 3.6 g	1 2 3 4 計	0.4 2.6 0.3 4.9 8.2	細切りじゃがいもの中華炒め (80kcal/1.2g) シーザーサラダ○ (99kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) 和風豚骨ラーメン○ (443kcal/4.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
2月20日 (金)	白身魚のバジルタルタル焼き○ (202kcal/1.4g) 根菜のバター醤油きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	650 kcal 25.5 g 17.6 g 90.6 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.3 0.8 0.9 6.0 8.0	麻婆豆腐○ (256kcal/1.7g) 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	633 kcal 28.6 g 18 g 84.8 g 3.7 g	1 2 3 4 計	0.0 2.5 0.3 4.9 7.7	根菜のバター醤油きんぴら○ (109kcal/0.9g) 葉物のツナ和え (49kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) ゴロゴロ野菜のチキンカレー○ (563kcal/3.3g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
	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をお願いいたします。
- 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、ご協力をお願いいたします。