



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マ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
3月23日 (月)	さばの旨ダレ焼き (261kcal/1.2g) れんこんとベーコンののり塩炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 701 kcal P 27.4 g F 23.4 g C 90.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 3.0 3 0.9 4 4.9 計 8.8		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	れんこんとベーコンののり塩炒め○ (87kcal/0.8g) キャベツとこんにゃくの酢味噌和え (41kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 担々麺○ (501kcal/4.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月24日 (火)	白身魚のキムチチーズ焼き○ (168kcal/1.5g) 南瓜と鶏肉のコンソメ煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 32.3 g F 15.5 g C 96.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.6 2 1.6 3 1.5 4 4.6 計 8.3		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	南瓜と鶏肉のコンソメ煮○ (168kcal/0.9g) 葉物ときゅうりのおかか和え (37kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) チリコンカンライス○ (534kcal/1.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月25日 (水)	豚肉の柚子こしょう焼き (268kcal/1.1g) 小松菜となめこのおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 27.6 g F 20.6 g C 84 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.9 3 0.7 4 4.5 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	小松菜となめこのおろし和え (51kcal/1.0g) れんこんと春雨の中華炒め (80kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 油そば○ (587kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月26日 (木)	めばるの唐揚げ チリマヨソース○ (259kcal/1.3g) 大根とベーコンの煮物○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 24.2 g F 22.1 g C 86.9 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 1.6 3 0.5 4 6.0 計 8.1		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	大根とベーコンの煮物○ (80kcal/1.2g) 青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) けんちんうどん○ (432kcal/2.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月27日 (金)	カレー風味チキンカツ○ (324kcal/0.8g) ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 721 kcal P 26.5 g F 24.2 g C 94.2 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.1 2 2.3 3 0.3 4 6.1 計 8.8		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	ひじきとさつま揚げの煮物 (55kcal/1.0g) 旨塩キャベツ (42kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) きのこクリームスパゲティ○ (526kcal/3.5g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
3月28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!			 SCAFE_EIYO	☆定食について(3/2(月)～3/31(火)まで) 期間中、1定食での販売といたします。 A定食(魚or肉) :小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚or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。