カフェテリア　週間メニュー表

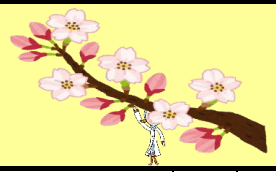
坂戸カフェテリアではスマートミール『しっかり』の基準に合った
食事を毎日提供しています！

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
3月30日 （月）	**鶏肉のオイスター照り焼き** (240kcal/1.3g) 厚揚げと白菜のピリ辛煮〇 春雨スープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	650 kcal 26.4 g 20.6 g 84.8 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 3.0 0.5 4.6 8.1		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	**厚揚げと白菜のピリ辛煮〇** (85kcal/1.1g) **磯香和え** (32kcal/0.8g)	**（カフェテリアにて販売）** **シーフードトマトカレー〇** (457kcal/1.9g) ・カレーライス〇 ・素うどん〇・サラダ〇	
3月31日 （火）	**さばの竜田揚げ** (280kcal/1.1g) こんにゃくとパプリカの味噌炒め すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	687 kcal 30.7 g 22.2 g 86.6 g 3.2 g	1 2 3 4 計	0.0 2.9 0.5 5.2 8.6		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	**こんにゃくとパプリカの味噌炒め** (84kcal/1.1g) **キャベツとわかめのしそナムル〇** (64kcal/1.0g)	**（カフェテリアにて販売）** **えび出汁塩ラーメン〇** (398kcal/5.6g) ・カレーライス〇 ・素うどん〇・サラダ〇	
4月1日 （水）	**ハニーマスタードポーク** (286kcal/1.4g) 里芋のかに風味あんかけ〇 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	714 kcal 28.3 g 20 g 100.3 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.7 1.0 5.2 8.9		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	**里芋のかに風味あんかけ〇** (91kcal/0.9g) **花野菜のごまマヨネーズ和え〇** (113kcal/0.4g)	**（カフェテリアにて販売）** **カレー南蛮そば〇** (497kcal/2.0g) ・カレーライス〇 ・素うどん〇・サラダ〇	
4月2日 （木）	**タラのフリット　ヨッピーソース〇** (220kcal/0.9g) 南瓜の含め煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	650 kcal 25.1 g 15.5 g 98.4 g 2.9 g	1 2 3 4 計	0.0 0.8 1.1 6.2 8.1		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	**南瓜の含め煮** (80kcal/1.2g) **茎わかめのナムル** (43kcal/0.9g)	**（カフェテリアにて販売）** **和風きのこスパゲティ〇** (475kcal/4.9g) ・カレーライス〇 ・素うどん〇・サラダ〇	**4/5(土)について** 学事のため定食営業いたします **にんじんしりしり〇** (82kcal/0.8g) キャベツと油揚げのピーナッツ和え〇 (92kcal/0.5g)
入学式 4月3日 （金）	 **～入学式～** **カレーライス、サラダ等を販売しております（定食はお休みです）**												
4月4日 （土）	**バジルチキングリル　トマトソース** (262kcal/1.1g) にんじんしりしり〇　or キャベツと油揚げのピーナッツ和え〇 スープ、胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	659 kcal 25.3 g 21.4 g 87.8 g 2.9 g	1 2 3 4 計	0.2 2.6 1.0 4.4 8.2	**☆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(3/30(月)～5/6(水)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** ・カレーライス〇 (567kcal/3.3g) ・素うどん〇 (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。
・〇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。