



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
4月6日 (月)	さわらの塩麹ねぎ蒸し焼き (294kcal/1.5g) 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 710 kcal P 27.6 g F 21.9 g C 96.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 1.9 3 1.1 4 5.7 計 8.7		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	五目きんぴら (79kcal/0.8g) こんにやく海藻サラダ (60kcal/1.2g)	(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○	
4月7日 (火)	ドライカレー○ (567kcal/1.8g) キャベツと蒸し鶏の塩レモン和え○ トマトスープ いちごゼリー	E 691 kcal P 23.7 g F 16.2 g C 110.4 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.1 2 1.2 3 1.2 4 5.5 計 8.0		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	キャベツと蒸し鶏の塩レモン和え○ (47kcal/0.8g) じゃがいもと魚肉ソーのバジルソテー○ (129kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) 塩麹うどん○ (447kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
4月8日 (水)	味噌トンテキ (308kcal/1.5g) 葉物と焼き竹輪のおかか和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 27.2 g F 21.4 g C 87.5 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.2 2 2.8 3 0.5 4 4.8 計 8.3		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	葉物と焼き竹輪のおかか和え○ (33kcal/0.8g) 大根の旨塩煮 (100kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) きのこトマトカレー○ (413kcal/1.7g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
4月9日 (木)	さばの旨ダレ焼き○ (288kcal/1.2g) 茄子のはちみつ生姜炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 697 kcal P 29.7 g F 23.4 g C 91.5 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.5 2 2.5 3 0.6 4 5.3 計 8.9		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	茄子のはちみつ生姜炒め (80kcal/1.2g) キャベツとハムのコールスローサラダ○ (99kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 台湾まぜそば○ (478kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
4月10日 (金)	鶏肉の山椒唐揚げ (263kcal/1.1g) 青梗菜とかにかまのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 26 g F 21.5 g C 82 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.7 3 0.3 4 5.0 計 8.0		E kcal P g F g C g 食塩相当量 g	1 2 3 4 計	青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g) 南瓜とウインナーのトマト煮○ (125kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) ほうれん草とベーコンのクリームスパ○ (587kcal/3.8g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
4月11日 (土)	営業お休み			<p>★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!</p>			 SCAFE_EIYO	<p>★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</p>	<p>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)</p>

- ・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。