



# 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20日<br>(月) | 白身魚のバジルタルタル焼き○<br>(248kcal/1.5g)<br>人参とキャベツのラペ○<br>トマトスープ<br>胚芽米ごはん       | E 653 kcal<br>P 24.8 g<br>F 20.9 g<br>C 89.3 g<br>食塩相当量 3 g    | 1 0.3<br>2 0.8<br>3 0.7<br>4 6.4<br>計 8.2 |   | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>食塩相当量 g | 1<br>2<br>3<br>4<br>計 | 人参とキャベツのラペ○<br>(85kcal/0.5g)<br>五目きんぴら<br>(80kcal/0.8g)   | (カフェテリアにて販売)<br>酸辣湯麺○<br>(485kcal/4.4g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○   |  |
| 4月21日<br>(火) | 豚キムチ丼○<br>(501kcal/1.7g)<br>信田和え<br>トックわかめスープ<br>杏仁豆腐○                    | E 683 kcal<br>P 29.5 g<br>F 16.5 g<br>C 102.5 g<br>食塩相当量 3.4 g | 1 0.3<br>2 2.1<br>3 0.7<br>4 5.3<br>計 8.4 |   | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>食塩相当量 g | 1<br>2<br>3<br>4<br>計 | 信田和え<br>(50kcal/0.6g)<br>細切りじゃがいもの中華炒め<br>(114kcal/1.0g)  | (カフェテリアにて販売)<br>シーフードクリームスパゲティ○<br>(542kcal/3.6g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○                                 |  |
| 4月22日<br>(水) | さばの竜田揚げ<br>(278kcal/1.1g)<br>枝豆ひじきの梅肉サラダ○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん                | E 684 kcal<br>P 31.4 g<br>F 21.4 g<br>C 87.2 g<br>食塩相当量 3 g    | 1 0.0<br>2 2.7<br>3 0.9<br>4 4.9<br>計 8.5 |   | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>食塩相当量 g | 1<br>2<br>3<br>4<br>計 | 枝豆ひじきの梅肉サラダ○<br>(73kcal/0.7g)<br>南瓜と魚肉ソーのコンソメ煮○<br>(118kcal/1.1g)                                   | (カフェテリアにて販売)<br>ゴロゴロ野菜のチキンカレー○<br>(563kcal/3.3g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○                                  |  |
| 4月23日<br>(木) | 鶏肉のピカタ オーロラソース○<br>(229kcal/1.0g)<br>れんこんとベーコンののり塩炒め○<br>味噌スープ○<br>胚芽米ごはん | E 668 kcal<br>P 31.4 g<br>F 20.4 g<br>C 87.1 g<br>食塩相当量 2.9 g  | 1 0.7<br>2 2.0<br>3 0.7<br>4 5.0<br>計 8.4 |   | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>食塩相当量 g | 1<br>2<br>3<br>4<br>計 | れんこんとベーコンののり塩炒め○<br>(80kcal/1.2g)<br>小松菜とかにかまの香味醤油和え○<br>(34kcal/1.0g)                              | (カフェテリアにて販売)<br>ピリ辛山椒うどん○<br>(396kcal/5.3g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○                                       |  |
| 4月24日<br>(金) | めばると野菜の塩麴みぞれあん○<br>(268kcal/1.6g)<br>明太マヨのパスタサラダ○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん        | E 697 kcal<br>P 27.3 g<br>F 17.3 g<br>C 103.5 g<br>食塩相当量 3.4 g | 1 0.0<br>2 1.2<br>3 1.1<br>4 6.2<br>計 8.5 |   | E kcal<br>P g<br>F g<br>C g<br>食塩相当量 g | 1<br>2<br>3<br>4<br>計 | 明太マヨのパスタサラダ○<br>(95kcal/0.7g)<br>卵の花炒り煮<br>(109kcal/1.1g)   | (カフェテリアにて販売)<br>豚骨ラーメン○<br>(443kcal/4.7g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○   |  |
| 4月25日<br>(土) | <b>営業お休み</b>  |  |   | <p>★定食写真を見よう★<br/>インスタも更新中!<br/>坂戸カフェテリアの定食等の<br/>写真がご覧になれます!</p> |  |                       | <br>SCAFE_EIYO | <p>★定食について(3/30(月)～5/6(水)まで)<br/>期間中、1定食での販売といたします。<br/>A定食(魚or肉):小鉢は2種類から1つ選択<br/>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<br/>・カレーライス○<br/>(567kcal/3.3g)<br/>・かけうどん○<br/>(305kcal/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。