



# 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イ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
6月8日 (月)	白身魚のバジルタルタル焼き○ (259kcal/0.9g) 大根と厚揚げのピリ辛煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 29.6 g F 21.5 g C 83.5 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.3 2 1.8 3 0.6 4 5.6 計 8.3	豚肉のオイスター照り焼き (267kcal/1.3g) 葉物と焼き竹輪のおかか和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 633 kcal P 27.2 g F 19.7 g C 83 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.8 3 0.5 4 4.5 計 7.8	大根と厚揚げのピリ辛煮○ (73kcal/1.2g) 葉物と焼き竹輪のおかか和え○ (37kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 冷やし中華○ (366kcal/2.2g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月9日 (火)	さばの和風パン粉焼き○ (279kcal/1.4g) じゃがいもといんげんのり塩バター○ 中華トマトスープ 胚芽米ごはん	E 714 kcal P 25.9 g F 22.6 g C 97 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.5 3 1.1 4 5.2 計 8.8	豆腐と鶏こま肉の中華丼○ (523kcal/1.8g) 花野菜のシーザーサラダドレ○ 中華トマトスープ ジャスミンティーゼリー	E 722 kcal P 27 g F 22.5 g C 102.2 g 食塩相当量 3.5 g	1 0.2 2 1.7 3 0.9 4 5.6 計 8.4	じゃがいもといんげんのり塩バター○ (108kcal/0.6g) 花野菜のシーザーサラダドレ○ (110kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) カレーうどん○ (444kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月10日 (水)	アジの梅煮 (150kcal/2.0g) にんじんしりしり○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 580 kcal P 28.8 g F 11.2 g C 87.4 g 食塩相当量 4.1 g	1 0.2 2 1.6 3 0.8 4 4.7 計 7.3	ポークチャップ (291kcal/1.5g) 麩入り小松菜と白滝のごま和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 702 kcal P 28.2 g F 21.4 g C 94.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 5.2 計 8.7	にんじんしりしり○ (87kcal/0.9g) 麩入り小松菜と白滝のごま和え○ (67kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) きのこクリームカレー○ (485kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月11日 (木)	さわらの野菜みそマヨ焼き○ (276kcal/1.2g) 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁 胚芽米ごはん	E 748 kcal P 29.3 g F 25.2 g C 97.6 g 食塩相当量 3 g	1 0.3 2 2.0 3 1.1 4 5.9 計 9.3	真だくさんスパニッシュオムレツ○ (189kcal/1.4g) 小松菜ともやしのピーナッツ和え○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 621 kcal P 24.9 g F 13.7 g C 97.6 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.8 2 0.9 3 0.4 4 5.4 計 7.5	高野豆腐と野菜の煮物 (80kcal/1.2g) 小松菜ともやしのピーナッツ和え○ (86kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) かきあげそば○ (541kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月12日 (金)	白身魚コーンフ레이크揚げ○ (232kcal/1.4g) 肉じゃが 味噌汁 胚芽米ごはん	E 700 kcal P 31.6 g F 13 g C 110.6 g 食塩相当量 3.9 g	1 0.2 2 1.2 3 1.0 4 6.3 計 8.7	タンドリーチキン○ (218kcal/0.9g) 豆とハムのサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 30.5 g F 23 g C 83.9 g 食塩相当量 2.7 g	1 0.1 2 2.9 3 0.7 4 4.7 計 8.4	肉じゃが (73kcal/1.2g) 豆とハムのサラダ○ (125kcal/0.6g)	(カフェテリアにて販売) タンメン○ (444kcal/5.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
6月13日 (土)	<b>営業お休み</b>			<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>				<p>★定食について</p> <p>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</p>	<p>定番アラカルト栄養価</p> <p>・カレーライス○ (567kcal/3.3g) ・かけうどん○ (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。