



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ビー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
7月27日 (月)	白身魚のバジルタルタル焼き○ (207kcal/1.3g) 茄子とウインナーのトマト煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	625 kcal 27 g 19.7 g 82.8 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.3 1.4 0.7 5.4 7.8	豚肉のバター醤油照り焼き○ (295kcal/1.1g) 青梗菜としめじの塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	659 kcal 26.5 g 21.8 g 86.4 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 0.6 4.8 8.2	茄子とウインナーのトマト煮○ (79kcal/0.9g) 青梗菜としめじの塩昆布和え (25kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) ジャージャー麺○ (501kcal/2.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
7月28日 (火)	さわらの塩麹ねぎ蒸し焼き (304kcal/1.5g) 卵の花炒り煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	744 kcal 29.9 g 25.6 g 93.7 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0.0 2.5 1.0 5.7 9.2	棒棒鶏風 (204kcal/1.5g) 花野菜のシーザードレサラダドレ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	688 kcal 34.1 g 22.2 g 86.7 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.1 0.7 5.1 7.9	卵の花炒り煮 (108kcal/0.8g) 花野菜のシーザードレサラダドレ○ (124kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) バターチキンカレー○ (560kcal/1.5g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
7月29日 (水)	赤魚の西京漬け○ (205kcal/1.6g) じゃがいもの洋風きんぴら○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	652 kcal 27.4 g 14.2 g 101 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.5 1.6 1.2 4.1 7.4	カレー風味チキンカツ○ (385kcal/1.1g) 薬物と焼き竹輪のおかか和え○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	742 kcal 29.2 g 26.8 g 92.9 g 2.8 g	1 2 3 4 計	0.1 2.8 0.7 5.6 9.2	じゃがいもの洋風きんぴら○ (124kcal/0.7g) 薬物と焼き竹輪のおかか和え○ (34kcal/0.8g)	(カフェテリアにて販売) 味噌ラーメン○ (470kcal/5.2g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
7月30日 (木)	さばの柚子こしょう竜田揚げ (280kcal/1.0g) キャベツと蒸し鶏のたらこ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	650 kcal 29.3 g 20.5 g 82.5 g 3 g	1 2 3 4 計	0.0 2.6 0.5 4.9 8.0		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		キャベツと蒸し鶏のたらこ和え○ (80kcal/1.2g) 南瓜と魚肉ソーのコンソメ煮○ (118kcal/1.1g)	(カフェテリアにて販売) かきたまうどん○ (399kcal/3.6g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	定食について 7/30(木)～9/24(木) 夏期休暇期間中は 1定食となります。
7月31日 (金)	ビビンバ風○ (467kcal/1.5g) 大根の旨塩煮 中華スープ 杏仁豆腐○	E P F C 食塩相当量	677 kcal 25.9 g 21.6 g 92.1 g 3.3 g	1 2 3 4 計	1.1 1.9 0.7 4.5 8.2		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計		大根の旨塩煮 (100kcal/0.7g) 春雨サラダ○ (137kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) 豚しゃぶみぞれそば○ (375kcal/2.7g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
8月1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！						★定食について 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	定番アラカルト栄養価 ・カレーライス○ (567kcal/3.3g) ・かけうどん○ (305kcal/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。