

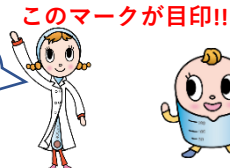


カフェテリア 週間メニュー表



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
8月17日 (月)	アラカルト営業								(カフェテリアにて販売) 冷やし担々麺○ (501kcal/4.4g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○
8月18日 (火)	タラの明太マヨネーズ焼き○ (176kcal/1.4g) 里芋のカレーそぼろ煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	651 kcal 33.2 g 15.5 g 90.7 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.5 1.5 1.0 5.2 8.2	E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	里芋のカレーそぼろ煮 (106kcal/1.1g) 花野菜のイタリアンドレサラダサラダ○ (101kcal/0.6g)
8月19日 (水)	豚肉のねぎ塩焼き (293kcal/0.8g) こんにゃくと焼き竹輪の味噌炒め○ すまし汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	677 kcal 25.5 g 22.5 g 87.8 g 3.1 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 0.8 4.9 8.5	E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	こんにゃくと焼き竹輪の味噌炒め○ (71kcal/1.3g) シーザーサラダ○ (84kcal/0.5g)
8月20日 (木)	さばの和風パン粉焼き○ (279kcal/1.4g) キャベツとツナのゆかり和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	664 kcal 28.6 g 20.7 g 86.6 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.0 2.8 0.4 5.0 8.2	E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	キャベツとツナのゆかり和え (80kcal/1.2g) ピリ辛肉じゃが○ (130kcal/1.3g)
8月21日 (金)	チキンカツ○ (332kcal/1.3g) 茄子と魚肉ソーのトマト煮○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	729 kcal 27.3 g 24.6 g 96.5 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0.1 2.2 0.7 6.1 9.1	E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	茄子と魚肉ソーのトマト煮○ (65kcal/0.9g) 薬物とハムのごま和え○ (69kcal/0.7g)
8月22日 (土)	若葉栄大食堂 手作りハンバーグ デミソース○ (442kcal/1.6g) キャベツ入りマカロニサラダ○ マカロニスープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	908 kcal 34.4 g 37.5 g 105.2 g 3.6 g	1 2 3 4 計	0.3 3.0 1.4 6.1 10.8	★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(7/30(木)～9/24(木)まで1定食営業です) A定食(魚):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	8/17(月)について 長期休暇明けの 厨房内大掃除の ためアラカルト 営業です
									8/22(土)について イベントメニュー実施 のためスマートミール 「しっかり」の対応を とりません
									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。