

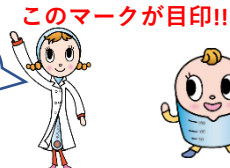


# カフェテリア 週間メニュー表



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31日<br>(月) | ドライカレー○<br>(569kcal/1.8g)<br>じゃがいもといんげんのり塩バター○<br>スープ<br>ぶどうゼリー    | E<br>P<br>F<br>C | 759 kcal<br>22.6 g<br>19 g<br>122.3 g | 1<br>2<br>3<br>4 | 0.1<br>1.2<br>1.9<br>5.8 |                                                         | E<br>P<br>F<br>C                                                                      | kcal<br>g<br>g<br>g | 1<br>2<br>3<br>4 |  | じゃがいもといんげんのり塩バター○<br>(115kcal/0.6g)<br>薬物のピーナッツ和え○<br>(89kcal/0.5g)                                 | (カフェテリアにて販売)<br>冷やし担々うどん○<br>(763kcal/5.1g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○     |      |
| 9月1日<br>(火)  | 白身魚のバジルタルタル焼き○<br>(207kcal/1.4g)<br>五目きんぴら<br>ビーンズカレースープ<br>胚芽米ごはん | E<br>P<br>F<br>C | 650 kcal<br>26.6 g<br>18 g<br>93.2 g  | 1<br>2<br>3<br>4 | 0.3<br>1.3<br>0.9<br>5.6 |                                                         | E<br>P<br>F<br>C                                                                      | kcal<br>g<br>g<br>g | 1<br>2<br>3<br>4 |  | 五目きんぴら<br>(79kcal/0.8g)<br>キャベツとりんごのサラダ○<br>(68kcal/0.8g)                                           | (カフェテリアにて販売)<br>和風きのこスパゲティ○<br>(475kcal/4.9g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○   |      |
| 9月2日<br>(水)  | 鶏肉の山椒唐揚げ<br>(265kcal/1.1g)<br>がんもと野菜の煮物<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん           | E<br>P<br>F<br>C | 695 kcal<br>28.4 g<br>22.5 g<br>92 g  | 1<br>2<br>3<br>4 | 0.0<br>2.9<br>0.7<br>5.1 |                                                         | E<br>P<br>F<br>C                                                                      | kcal<br>g<br>g<br>g | 1<br>2<br>3<br>4 |  | がんもと野菜の煮物<br>(102kcal/1.1g)<br>カラフルナムル○<br>(54kcal/0.9g)                                            | (カフェテリアにて販売)<br>きつねそば○<br>(494kcal/2.9g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○        |      |
| 9月3日<br>(木)  | さわらのきのこチーズ焼き○<br>(257kcal/1.1g)<br>にんじんしりしり○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん      | E<br>P<br>F<br>C | 681 kcal<br>31.6 g<br>22.9 g<br>85 g  | 1<br>2<br>3<br>4 | 0.8<br>2.0<br>0.7<br>4.9 |                                                         | E<br>P<br>F<br>C                                                                      | kcal<br>g<br>g<br>g | 1<br>2<br>3<br>4 |  | にんじんしりしり○<br>(80kcal/1.2g)<br>枝豆ひじきの梅肉サラダ○<br>(75kcal/0.7g)                                         | (カフェテリアにて販売)<br>ソーセージクリームカレー○<br>(605kcal/3.1g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○ |      |
| 9月4日<br>(金)  | トンテキ<br>(276kcal/1.4g)<br>茄子と魚肉ソーのトマト煮○<br>味噌汁<br>胚芽米ごはん           | E<br>P<br>F<br>C | 669 kcal<br>27 g<br>21.2 g<br>91.3 g  | 1<br>2<br>3<br>4 | 0.0<br>2.8<br>0.8<br>4.8 |                                                         | E<br>P<br>F<br>C                                                                      | kcal<br>g<br>g<br>g | 1<br>2<br>3<br>4 |  | 茄子と魚肉ソーのトマト煮○<br>(63kcal/0.9g)<br>薬物と油揚げの柚子こしょう和え<br>(47kcal/0.5g)                                  | (カフェテリアにて販売)<br>塩あさりラーメン○<br>(404kcal/5.3g)<br>・カレーライス○<br>・かけうどん○・サラダ○     |      |
| 9月5日<br>(土)  | 営業お休み                                                              |                  |                                       |                  |                          | ★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！ |  |                     |                  |  | ★定食について<br>A定食(魚):小鉢は2種類から1つ選択<br>B定食(肉):小鉢は2種類から1つ選択<br>C定食(魚):小鉢は2種類から2つ選択<br>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<br>・カレーライス○<br>(567kcal/3.3g)<br>・かけうどん○<br>(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。