



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				
敬老の日 9月21日 (月)													
国民の休日 9月22日 (火)													
秋分の日 9月23日 (水)													
9月24日 (木)	スコッチエッグ○ (455kcal/1.2g) 切干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	858 kcal 33.1 g 35.1 g 98.2 g 3.4 g	1 2 3 4 計	1.3 2.0 0.9 6.3 10.5		E P F C 食塩相当量	kcal g g g g	1 2 3 4 計	切干大根の洋風煮○ (80kcal/1.2g) 里芋といんげんのごま和え (76kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) きつねうどん○ (466kcal/3.7g) ・ カレーライス○ ・ かけうどん○・ サラダ○	9/24(木)について 1定食営業となります スマートミールの対応を とりません	
2定食開始 9月25日 (金)	赤魚の唐揚げ スイートチリソースかけ (224kcal/1.1g) 茎わかめのナムル ニラ玉スープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	603 kcal 23.7 g 15.9 g 89.5 g 3 g	1 2 3 4 計	0.2 1.1 0.4 5.8 7.5	鶏肉のごま味噌生姜焼き (296kcal/1.3g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ ニラ玉スープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 食塩相当量	744 kcal 26.2 g 23 g 100.3 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.2 2.3 1.3 5.5 9.3	茎わかめのナムル (43kcal/0.9g) ごぼうのバター醤油きんぴら○ (80kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) かた焼きそば(海鮮あんかけ)○ (446kcal/2.6g) ・ カレーライス○ ・ かけうどん○・ サラダ○	9/25(金)～について 授業開始に伴い2定食 営業を再開いたします
9月26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。