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





ちゃんと
450～650kcal
未満

スプーニーまたはカッピィ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
11月9日（月）	蒸しだらの中華風野菜あんかけ (168kcal/2.0g) ハムとほうれん草の洋風卵とじ○ 中華トマトスープ 胚芽米ごはん	E 586 kcal P 29.2 g F 10.2 g C 91 g 食塩相当量 3.6 g	1 0.8 2 1.0 3 0.6 4 4.9 計 7.3			味噌トンテキ (316kcal/1.5g) 小松菜とツナのごま和え 中華トマトスープ 胚芽米ごはん	E 704 kcal P 27.3 g F 22.8 g C 93.2 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.0 2 3.0 3 0.9 4 4.9 計 8.8			ハムとほうれん草の洋風卵とじ○ (97kcal/0.8g) 小松菜とツナのごま和え (67kcal/0.6g)	（カフェテリアにて販売） ハヤシライス○ (519kcal/2.0g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
11月10日（火）	えびと卵のピラフ　鮭のカレー竜田○ (550kcal/1.8g) フルーツサラダ（みかん）○ スープ　学校給食メニュー パックコーヒー牛乳○	E 729 kcal P 26.3 g F 22.7 g C 97 g 食塩相当量 3.7 g	1 0.6 2 1.4 3 0.5 4 5.5 計 8.0			鶏肉の香味野菜のせ (293kcal/1.0g) 茄子と魚肉ソーのトマト煮○ スープ 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 24.9 g F 21.9 g C 91.3 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.0 2 2.8 3 1.3 4 4.3 計 8.4			フルーツサラダ（みかん）○ (79kcal/0.7g) 茄子と魚肉ソーのトマト煮○ (66kcal/0.9g)	（カフェテリアにて販売） 麻婆ラーメン○ (506kcal/5.1g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	11/10(火)について 主食、飲料は学校給食でも提供されるメニューです。主食は学食用に量は増量されています
11月11日（水）	さわらの塩麹漬け○ (213kcal/1.5g) キャベツとハムのコールスローサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 30 g F 21.4 g C 82.9 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 2.0 3 0.5 4 5.0 計 8.0			豚肉のキムチーズ焼き○ (322kcal/1.2g) 筑前煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 780 kcal P 35 g F 27.7 g C 92.2 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.6 2 3.4 3 11.0 4 4.6 計 19.6			キャベツとハムのコールスローサラダ○ (113kcal/0.7g) 筑前煮 (129kcal/0.9g)	（カフェテリアにて販売） ツナコーンクリームスパゲティ○ (633kcal/3.8g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
11月12日（木）	さばの旨ダレ焼き (269kcal/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 670 kcal P 28.3 g F 21.3 g C 86.7 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 2.5 3 0.5 4 5.4 計 8.4			チキンカツ　デミマスタードソース○ (364kcal/1.3g) じゃがいもとウインナーのバジルソテー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 809 kcal P 27.9 g F 30.1 g C 102.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.2 2 2.4 3 1.0 4 6.3 計 9.9			麩入り小松菜と白滝のごま和え○ (80kcal/1.2g) じゃがいもとウインナーのバジルソテー○ (111kcal/0.8g)	（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○	
11月13日（金）	白身魚のフライ　スイートチリソース○ (233kcal/1.4g) きくらげの卵炒め○ エスニック春雨スープ○ 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 27.2 g F 18.4 g C 96.6 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.6 2 0.8 3 0.5 4 5.8 計 7.7			ポークグリル　クリームソース○ (285kcal/1.0g) 里芋のタラモサラダ○ エスニック春雨スープ○ 胚芽米ごはん	E 718 kcal P 27.3 g F 23.4 g C 95.9 g 食塩相当量 2.7 g	1 0.1 2 2.8 3 1.0 4 5.0 計 8.9			きくらげの卵炒め○ (109kcal/1.0g) 里芋のタラモサラダ○ (105kcal/0.6g)	（カフェテリアにて販売） 豚きのこそば○ (438kcal/2.4g) ・カレーライス○ ・かけうどん○・サラダ○	
11月14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！ SCAFE_EIYO					☆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・カシューナッツ）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。