

湘南学園中学校高等学校 2023秋OC お試しランチ成分表

ランチA 野菜たっぷりミートローフ

材料名	
ごはん(110)	
●	材料 (1人分) 米
野菜たっぷりミートローフ	
●	材料 (1人分) 豚肉 牛肉
[玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油
A	ピーマン エリンギ 赤パプリカ
[ケチャップ 中濃ソース
[砂糖 赤ワイン 水 コンソメ 片栗粉 水
[ブロッコリー 人参 じゃがいも
もやしとツナのサラダ	
●	材料 (1人分) もやし ツナ
A	ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう
スープ(コンソメ)	
●	材料 (1人分) 水 コンソメ 塩 こしょう 江戸菜 スイートコーン

ランチB 豆乳ドリア

材料名	
豆乳ドリア	
●	材料 (1人分) ターメリックライス 米
[ターメリック 鶏肉 しめじ 玉ねぎ コンソメ 豆乳
いっしょ	
[バター サラダ油 小麦粉 塩 こしょう パン粉 チーズ パセリ
さつまいものサラダ	
●	材料 (1人分) さつまいも 玉ねぎ サラダ油
A	マヨネーズ 粒マスタード はちみつ
スープ(コンソメ)	
●	材料 (1人分) コンソメ 塩 こしょう 江戸菜 スイートコーン