

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2021/5/6 (木) ~15 (土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ (100円)	
6(木)	イタリアンピラフ ノスパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ スープ (大根)	精白米 トマト水煮 玉ねぎ ウインナー スイートコーン コンソメ 醤油 オリーブ油 ビーマン 赤パプリカ 塩/卵 牛乳 塩 ジャがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油 サラダ菜 ミニトマト きゅうり	エネルギー 1001 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 41.2 g 塩分 6.8 g	和風タコライス 精白米 鶏挽肉 しいたけ ねぎ たけのこ 生姜 餃子の皮 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 サラダ油 レタス 片栗粉	エネルギー 844 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 21.7 g 塩分 4.9 g	パウンドケーキ
7(金)	豚肉のボン酢炒め 小松菜と人参のナムル 味噌汁 (さつまいも)	精白米 豚肉 砂糖 醤油 酢 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 粉 玉ねぎ レタス トマト きゅうり	エネルギー 730 kcal タンパク質 38.3 g 脂質 9.7 g 塩分 2.4 g	ブルコギ丼 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 833 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 20.9 g 塩分 3.5 g	マドレーヌ
8(土)	タンドリーチキン キャロットラペ スープ (キャベツと卵)	精白米 鶏肉 レモン 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムサラ パプリカ ヨーグルト サラダ菜 ブロッコリー ジャがいも	エネルギー 780 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 22.8 g 塩分 3.7 g	ミートソース キャロットラペ スープ (キャベツと卵)	エネルギー 801 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 27.8 g 塩分 7.5 g	蒸しパン(60円)
10(月)	鶏メンチ きんぴらごぼう 味噌汁 (小松菜)	精白米 鶏挽肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース キャベツ トマト スパゲティ ケチャップ みりん マヨネーズ きゅうり	エネルギー 1017 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 34.6 g 塩分 3.8 g	中華丼 きんぴらごぼう 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 934 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 30.6 g 塩分 3.3 g	カップケーキ
11(火)	回鍋肉 しらたきの和風サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油	エネルギー 950 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 34.6 g 塩分 4 g	鶏南蛮丼 しらたきの和風サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	エネルギー 1112 kcal タンパク質 35.5 g 脂質 42.1 g 塩分 4.7 g	蒸しパン(60円)
12(水)	チキンステーキ 和風パスタ スープ (かきたま)	精白米 鶏肉 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ サラダ油 サニレタス いんげん ミニトマト	エネルギー 889 kcal タンパク質 34.9 g 脂質 27.3 g 塩分 3.2 g	冷やしうどん 炊き込みご飯	エネルギー 1074 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 38.9 g 塩分 6.4 g	スコーン
13(木)	バーベキューポーク 大根と人参の煮物 味噌汁 (玉ねぎ)	精白米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ ジャがいも 塩 サラダ菜 スイートコーン	エネルギー 891 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 26.8 g 塩分 4.5 g	いわしのかば焼き丼 大根と人参の煮物 味噌汁 (玉ねぎ)	エネルギー 843 kcal タンパク質 33.9 g 脂質 17.9 g 塩分 3.2 g	パウンドケーキ
14(金)	鶏の照り焼き~野菜添え なすとピーマンの味噌炒め スープ (しめじとねぎ)	精白米 鶏肉 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム ブロッコリー 赤パ プリカ サラダ油 水菜	エネルギー 820 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 25.6 g 塩分 2.9 g	ハヤシライス なすとピーマンの味噌炒め スープ (しめじとねぎ)	エネルギー 802 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 17.4 g 塩分 5.1 g	マドレーヌ
15(土)	鱈のムニエル~トマトソース ポテトサラダ 味噌汁 (わかめ)	精白米 鱈 塩 こしょう オリーブ油 トマト 玉ねぎ レモン汁 こしょう パプリカ レタス もやし 豆苗	エネルギー 767 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 20.7 g 塩分 3.2 g	チキングラタン (パン) ポテトサラダ オレンジゼリー	エネルギー 1144 kcal タンパク質 46.6 g 脂質 58.5 g 塩分 3.9 g	蒸しパン(60円)
全日	湘南みゆーあカレー (480円)	精白米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト エリンギ りんごピューレ ター ヨーグルト 砂糖 野菜フィオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 酵母エキス	トマトケチャップ 小麦粉 パ ン粉 食塩 醤油	*本品は卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛乳、胡桃、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、バナナ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンを使用した製品と同一ラインで生産しています。		

*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。

NPO法人湘南食育ラボ