

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2021/7/1 (木) ~13(火)

		定食 (500円)		栄養価		ランチ (500円)		栄養価		スイーツ(100円)	
1(木)	<b>鱈の野菜あんかけ</b>	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 しめじ 人参 ビーマン 鯉節 煮干し 鯉節 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 パター サラダ 菜 いんげん じゃがいも	エネルギー 744 kcal	タンパク質 32.2 g	エネルギー 1094 kcal	<b>ポークカレー</b>	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ パター カレー粉 クミン コリアンダー カルダモン ローリエ スキム ミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ 小麦粉	タンパク質 27.8 g	エネルギー 1075 kcal	<b>パウンドケーキ</b>	
	ブロッコリーとウインナーのソテー 味噌汁 (大根)	ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう 大根 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 1043 kcal	タンパク質 19.5 g			ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう 牛乳 ヨーグルト 砂糖 ゼラチン レモン汁	タンパク質 37.5 g			
2(金)	<b>ポークチャップ</b>	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー サラダ菜 人参	エネルギー 1043 kcal	タンパク質 19.5 g	エネルギー 1075 kcal	<b>ロコモコ丼</b>	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ ケチャップ 豆腐 中濃ソース 砂糖 赤ワイン バイン缶 ブロッコリー 赤パプリカ	タンパク質 37.5 g	エネルギー 1075 kcal	<b>マドレーヌ</b>	
	いんげんのごま和え 味噌汁 (なめこ)	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖 なめこ 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 1043 kcal	タンパク質 19.5 g			いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖 なめこ 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	タンパク質 37.5 g			
3(土)	<b>ポークソテーチーズのせ</b>	精白米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう レタス トマト	エネルギー 917 kcal	タンパク質 37.8 g	エネルギー 1070 kcal	<b>冷やしうどん</b>	うどん 卵 きゅうり 豚肉 もやし ごま油 鯉節 煮干し 鯉節 醤油 みりん 砂糖 大根	タンパク質 33.5 g	エネルギー 1070 kcal	<b>蒸しパン(60円)</b>	
	大根ときゅうりのサラダ スープ (クリームコーン)	大根 きゅうり ハム ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう クリームコーン 卵 牛乳 コンソメ 塩 パセリ	エネルギー 917 kcal	タンパク質 37.8 g			うどん 卵 きゅうり 豚肉 もやし ごま油 鯉節 煮干し 鯉節 醤油 みりん 砂糖 大根	タンパク質 33.5 g			
5(月)	<b>生姜焼き</b>	精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ ミニトマト	エネルギー 857 kcal	タンパク質 30.9 g	エネルギー 752 kcal	<b>麻婆丼</b>	精白米 豚挽肉 豆腐 ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 甜麺醬 豆板醬 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉	タンパク質 22.9 g	エネルギー 752 kcal	<b>カップケーキ</b>	
	春雨の中華サラダ 味噌汁 (小松菜)	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 小松菜 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 857 kcal	タンパク質 30.9 g			春雨の中華サラダ 味噌汁 (小松菜)	タンパク質 22.9 g			
6(火)	<b>鮭のホイル焼き</b>	精白米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌 キャベツ	エネルギー 802 kcal	タンパク質 42.8 g	エネルギー 821 kcal	<b>ハヤシライス</b>	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう パター 小麦粉 トマトソース 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖	タンパク質 26.5 g	エネルギー 821 kcal	<b>蒸しパン(60円)</b>	
	きゅうりのさっぱり和え 味噌汁 (もやし)	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま もやし 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 802 kcal	タンパク質 42.8 g			きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま りんごゼリー 砂糖 ゼラチン	タンパク質 26.5 g			
7(水)	<b>油淋鶏</b>	精白米 生姜 酒 サラダ油 醤油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉 水菜 赤玉ねぎ	エネルギー 1121 kcal	タンパク質 35.9 g	エネルギー 1045 kcal	<b>冷やし中華 (ごまだれ)</b>	中華麺 豚肉 ねぎ ごま 醤油 砂糖 酢 すりごま ごま油 はちみつ ガラスープ 塩 トマト カイワレ大根 レタス 卵 きゅうり	タンパク質 38.5 g	エネルギー 1045 kcal	<b>スコーン</b>	
	卵の花の炒り煮 スープ (トマトと卵)	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鯉節 煮干し トマト 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 1121 kcal	タンパク質 35.9 g			中華麺 豚肉 ねぎ ごま 醤油 砂糖 酢 すりごま ごま油 はちみつ ガラスープ 塩 トマト カイワレ大根 レタス 卵 きゅうり	タンパク質 38.5 g			
8(木)	<b>鱈の竜田揚げ</b>	精白米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 キャベツ カイワレ大根	エネルギー 726 kcal	タンパク質 31.4 g	エネルギー 837 kcal	<b>夏野菜のドライカレー</b>	精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ なす ズッキーニ かぼちゃ ビーマン	タンパク質 27.9 g	エネルギー 837 kcal	<b>ゼリー</b>	
	干草和え 味噌汁 (じゃがいも)	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油 じゃがいも 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 726 kcal	タンパク質 31.4 g			精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ なす ズッキーニ かぼちゃ ビーマン	タンパク質 27.9 g			
9(金)	<b>シューシーハンバーグ</b>	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ 豆腐 スイートコーン パター ケチャップ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ ブロッコリー じゃがいも	エネルギー 863 kcal	タンパク質 46.2 g	エネルギー 1010 kcal	<b>鶏メンチ</b>	精白米 鶏挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース サラダ油 キャベツ トマト きゅうり	タンパク質 26.1 g	エネルギー 1010 kcal	<b>マドレーヌ</b>	
	大根とツナの和風庵 味噌汁 (玉ねぎとわかめ)	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鯉節 酒 片栗粉 玉ねぎ わかめ 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 863 kcal	タンパク質 46.2 g			大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鯉節 酒 片栗粉 玉ねぎ わかめ 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	タンパク質 26.1 g			
10(土)	<b>タンドリーチキン</b>	精白米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト サラダ菜 いんげん トマト	エネルギー 878 kcal	タンパク質 32.5 g	エネルギー 612 kcal	<b>鱈のトマトソースがけ (パン)</b>	パン 鱈 塩 こしょう オリーブ油 玉ねぎ にんにく トマト 白ワイン コンソメ 塩 こしょう/紫キャベツ 塩 ひよこ豆 オリーブ油 レモン	タンパク質 31.1 g	エネルギー 612 kcal	<b>蒸しパン(60円)</b>	
	ごぼうのから揚げ スープ (押し麦)	ごぼう 小麦粉 片栗粉 醤油 生姜 にんにく サラダ油 押し麦 玉ねぎ ベーコン 人参 コンソメ パセリ 塩 こしょう	エネルギー 878 kcal	タンパク質 32.5 g			パン 鱈 塩 こしょう オリーブ油 玉ねぎ にんにく トマト 白ワイン コンソメ 塩 こしょう/紫キャベツ 塩 ひよこ豆 オリーブ油 レモン	タンパク質 31.1 g			
12(月)	<b>ハーベキューチキン</b>	精白米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー サニーレタス 人参	エネルギー 875 kcal	タンパク質 32.7 g	エネルギー 836 kcal	<b>いわしのかば焼き丼</b>	精白米 鰯 醤油 みりん 酒 生姜 砂糖 海苔 こねぎ 小麦粉	タンパク質 35.1 g	エネルギー 836 kcal	<b>カップケーキ</b>	
	ズッキーニと玉ねぎのおかか炒め 味噌汁 (揚げとねぎ)	ズッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう 鯉節 みりん 醤油 サラダ油 油揚げ ねぎ 鯉節 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 875 kcal	タンパク質 32.7 g			精白米 鰯 醤油 みりん 酒 生姜 砂糖 海苔 こねぎ 小麦粉	タンパク質 35.1 g			
13(火)	<b>鶏の照り焼き野菜添え</b>	精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 なす 水菜	エネルギー 852 kcal	タンパク質 34.5 g	エネルギー 790 kcal	<b>チンジャオロースー丼</b>	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	タンパク質 31.2 g	エネルギー 790 kcal	<b>蒸しパン(60円)</b>	
	こまつなサラダ スープ (玉ねぎ)	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 852 kcal	タンパク質 34.5 g			精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	タンパク質 31.2 g			
全 日	<b>湘南みゆーあカレー (480円)</b>	精白米 鶏肉 ローストオニオン ダイスタマト エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ パター ヨーグルト 砂糖 野菜フイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 醤油 酵母エキス	エネルギー 744 kcal	タンパク質 32.2 g	*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、パナソ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンを使用した製品と同ラインで生産しています。						