

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2021/10.12 (火) ~10.16 (土)

|       | 定食 (500円)  | 栄養価   | ランチ (500円)  | 栄養価   | スイーツ(100円)     |
|-------|--|---|---|---|----------------|
| 12(火) | <b>チキンステーキ</b><br>米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ じゃがいも サラダ菜<br><b>こまつなサラダ</b><br>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<br><b>味噌汁(大根)</b><br>大根 味噌 鰯節 鰹節 煮干し               | エネルギー 830 kcal<br>タンパク質 32.6 g<br>脂質 30.2 g<br>塩分 3.6 g | <b>チンジャオロースー丼</b><br>米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 塩 こしょう ごま油<br><b>こまつなサラダ</b><br>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<br><b>味噌汁(大根)</b><br>大根 味噌 鰯節 鰹節 煮干し             | エネルギー 745 kcal<br>タンパク質 31.8 g<br>脂質 16.8 g<br>塩分 2.7 g | <b>蒸しパン</b>    |
| 13(水) | <b>バーベキューポーク</b><br>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 リーフレタス 人参 スイートコーン<br><b>かぼちゃサラダ</b><br>かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩<br><b>スープ(レタスとトマト)</b><br>トマト オリーブ油 卵 ガラスープ レタス        | エネルギー 939 kcal<br>タンパク質 33.5 g<br>脂質 36.3 g<br>塩分 1.6 g | <b>野菜グラタン(パン)</b><br>小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 白菜 玉ねぎ ベーコン じゃがいも しめじ 人参 バター 小麦粉 牛乳 チーズ 塩 こしょう コンソメ パン粉 パセリ サラダ油<br><b>かぼちゃサラダ/ゼリー</b><br>かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩/オレンジジュース ゼラチン 砂糖<br><b>スープ(レタスとトマト)</b><br>トマト オリーブ油 卵 ガラスープ レタス | エネルギー 926 kcal<br>タンパク質 33 g<br>脂質 15 g<br>塩分 4.3 g     | <b>スコーン</b>    |
| 14(木) | <b>油淋鶏</b><br>米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく レタス 水菜 小麦粉 片栗粉<br><b>キャベツとツナのナムル</b><br>キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ<br><b>スープ(押し麦)</b><br>押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ パセリ 塩 こしょう                | エネルギー 970 kcal<br>タンパク質 33.2 g<br>脂質 41.2 g<br>塩分 3.5 g | <b>ブルコギ丼</b><br>米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油<br><b>スープ(押し麦)</b><br>押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ パセリ 塩 こしょう   | エネルギー 807 kcal<br>タンパク質 29.6 g<br>脂質 24.2 g<br>塩分 3.7 g | <b>パウンドケーキ</b> |
| 15(金) | <b>鮭のタルタル焼き</b><br>米 鮭 塩 こしょう マヨネーズ 玉ねぎ きゅうり カレー粉 卵 サラダ菜 ブロッコリー トマト<br><b>千草和え</b><br>小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油<br><b>味噌汁(豆腐とねぎ)</b><br>豆腐 ねぎ 味噌 鰯節 鰹節 煮干し                             | エネルギー 772 kcal<br>タンパク質 37.2 g<br>脂質 24.9 g<br>塩分 2.6 g | <b>鶏チリ丼</b><br>米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 水菜 こねぎ サラダ油<br><b>千草和え</b><br>小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油<br><b>味噌汁(豆腐とねぎ)</b><br>豆腐 ねぎ 味噌 鰯節 鰹節 煮干し   | エネルギー 859 kcal<br>タンパク質 32.6 g<br>脂質 24.6 g<br>塩分 4.2 g | <b>マドレーヌ</b>   |
| 16(土) | <b>よだれ鶏</b><br>米 鶏肉 塩 酒 ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま きゅうり レタス<br><b>チャプチェ</b><br>牛挽肉 醤油 みりん 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 韓国春雨 ごま にんにく 塩 こしょう ガラスープ ごま油<br><b>スープ(わかめ)</b><br>わかめ ガラスープ 醤油 ごま油 | エネルギー 895 kcal<br>タンパク質 37.5 g<br>脂質 31.9 g<br>塩分 3.5 g | <b>肉うどん</b><br>うどん 豚肉 ねぎ 鰯節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 酒 小松菜<br><b>あかねご飯</b><br>米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう  | エネルギー 892 kcal<br>タンパク質 25.3 g<br>脂質 32.3 g<br>塩分 6.2 g | <b>蒸しパン</b>    |
| 全日    | <b>湘南みゅーあカレー(480円)</b><br>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 トマトケチャップ 小麦粉 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 酵母エキス   |   | *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。   |   |                |