

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2021/10.18(月)~10.23(土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(100円)		
18(月)	ひじきご飯/おからハンバーグ 大根と昆布の煮物 味噌汁(なめこ)	米 鰹節 鰹節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 こねぎ/牛挽肉 豚挽肉 卵 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 パン粉 ケチャップ ナツメグ おから 豆乳 しめじ しめじ サラダ油 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参 サラダ菜 ブロccoli 大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 なめこ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 884 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 9 g 塩分 4 g	豚丼 大根と昆布の煮物 味噌汁(なめこ)	米 豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ ごま 小麦粉 大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 なめこ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 754 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 13.9 g 塩分 2.5 g	カップケーキ
19(火)	ミートローフ(パン) やみつきピーマン リンゴゼリー	パン(小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 塩) 牛挽肉 豚挽肉 卵 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 ビーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも リーフレタス ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 りんごジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	かきあげ丼 やみつきピーマン 味噌汁(かぼちゃ)	米 さつまいも 人参 玉ねぎ みつば 竹輪 小エビ 小麦粉 片栗粉 塩 砂糖 みりん 醤油 サラダ油 ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 かぼちゃ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 814 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 14 g 塩分 4.5 g	蒸しパン(60円)
20(水)	鱈のラタトゥイユソース もやしとわかめのナムル 味噌汁(しめじ)	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ビーマン 人参 こしょう ハセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩 水菜 もやし わかめ 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま しめじ ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 897 kcal タンパク質 28.6 g 脂質 7.2 g 塩分 3 g	炊き込み炒飯 もやしとわかめのナムル 味噌汁(しめじ)	米 ガラスープ 豚肉 醤油 みりん 酒 砂糖 ねぎ 生姜 しめじ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 卵 こねぎ 紅生姜 もやし わかめ 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま しめじ ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 778 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 25.8 g 塩分 4.6 g	スコーン
21(木)	豚肉の味噌漬け 小松菜と人参の和え物 スープ(卵とキャベツ)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ 小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し 酢 卵 キャベツ コンソメ 塩	エネルギー 764 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 24.5 g 塩分 9.1 g	ミートソース 小松菜と人参の和え物 スープ(卵とキャベツ)	スパゲティ 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマト水煮 トマトジュース コンソメ ケチャップ ウスターソース バター 小麦粉 塩 こしょう ハセリ 小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し 酢 卵 キャベツ コンソメ 塩	エネルギー 712 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 24.8 g 塩分 12.3 g	シフォンケーキ
22(金)	鶏のから揚げ ほうれん草としめじのソテー 味噌汁(じゃがいも)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 水菜 レタス 赤パプリカ ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう じゃがいも 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 870 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 30.3 g 塩分 3.4 g	しらす丼 ほうれん草としめじのソテー 味噌汁(じゃがいも)	米 しらす カッターチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう じゃがいも 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 603 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 6.1 g 塩分 4.3 g	マドレーヌ
23(土)	豚肉のボン酢炒め 大根のサラダ 味噌汁(わかめ)	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 人参 玉ねぎ サラダ菜 トマト 大根 きゅうり ハム ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう わかめ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 666 kcal タンパク質 39.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.3 g	ポトフ(パン) 大根のサラダ ツナチーズディップ	パン(小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 塩) さつまいも れんこん 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ ウインナー トマトジュース コンソメ 塩 大根 きゅうり ハム ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう ツナ クリームチーズ にんにく 塩 マヨネーズ こしょう	エネルギー 724 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 36.5 g 塩分 6.6 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 トマトケチャップ 小麦粉 バター ヨーグルト 砂糖 野菜ブイヨン顆粒 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	*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