

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2021/10.26 (火) ~10.30 (土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(100円)
26(火)	<b>鱈のオランダ焼き</b> ビーマンとウィンナーの炒め物 味噌汁 (油揚げとねぎ)	エネルギー 757 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 26.6 g 塩分 4 g	<b>ポークカレー</b> ビーマンとウィンナーの炒め物 ヨーグルト	エネルギー 989 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 36.8 g 塩分 3.8 g	<b>蒸しパン</b>
27(水)	<b>鶏肉の胡麻焼き</b> ポテトサラダ スープ (大根と人参)	エネルギー 736 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 28.3 g 塩分 2.8 g	<b>タコライス</b> ポテトサラダ スープ (大根と人参)	エネルギー 832 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 24.9 g 塩分 5.3 g	<b>スコーン</b>
28(木)	<b>ポークチャップ</b> 白菜の和風ナムル 味噌汁 (玉ねぎ)	エネルギー 901 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 85 g 塩分 1.9 g	<b>ホワイトシチュー (パン)</b> 白菜の和風ナムル バジルトマト	エネルギー 708 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 37.7 g 塩分 4.2 g	<b>パウンドケーキ</b>
29(金)	<b>秋野菜のドライカレー</b> 小松菜とソウのソテー スープ (かきたま)	エネルギー 744 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 19.5 g 塩分 4.1 g	<b>味噌ラーメン</b> りんご	エネルギー 750 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 28.6 g 塩分 6.8 g	<b>マドレーヌ</b>
30(土)	<b>フィッシュ&amp;チップス (パン)</b> きのこのガーリックソテー スープ (コーンクリーム)	エネルギー 717 kcal タンパク質 37.5 g 脂質 37.1 g 塩分 2.5 g	<b>ロコモコ丼</b> きのこのガーリックソテー スープ (コーンクリーム)	エネルギー 814 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 7.2 g 塩分 1.9 g	<b>蒸しパン</b>
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 野菜フィオン顆粒 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	*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。		