

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2021/11.16(火)~11.20(土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(100円)
16(火)	鱈のラタトゥイユソース フロッコリーのペペロンチーノ風 味噌汁(しめじ)	エネルギー 766 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 6.5 g 塩分 2.2 g	味噌煮込みうどん 生姜ごはん	エネルギー 757 kcal タンパク質 35 g 脂質 24.7 g 塩分 4.3 g	蒸しパン
17(水)	鶏のから揚げ 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 902 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 31.2 g 塩分 3.3 g	お好み焼き(白飯) 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 888 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 45.2 g 塩分 4.1 g	スコーン
18(木)	ひじきの混ぜご飯/おからハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(なめこ)	エネルギー 702 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 13 g 塩分 4 g	ねぎ塩豚丼 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(なめこ)	エネルギー 756 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 21.7 g 塩分 2 g	パウンドケーキ
19(金)	豚肉の味噌漬け かぼちゃの煮物 スープ(オニオン)	エネルギー 823 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 25.6 g 塩分 4.6 g	チーズデミハンバーグ(パン) フライドポテト スープ(オニオン)	エネルギー 869 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 52.6 g 塩分 5.1 g	マドレーヌ
20(土)	鶏南蛮 ジャーマンポテト 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー 1134 kcal タンパク質 38.6 g 脂質 51 g 塩分 6.4 g	牛彩丼 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー 884 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 35.5 g 塩分 3.8 g	蒸しパン
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、パナマ、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。		