

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2021/11.22(月)~11.30(火)

	定食(500円)	栄養価	ランチ(500円)	栄養価	スイーツ(100円)		
22(月)	野菜たっぷりミートローフ やみつぎビーマン 味噌汁(白菜)	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ ビーマン 豆腐 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 サラダ油 サラダ菜 ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 白菜 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 757 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 5.3 g 塩分 2.4 g	親子丼 鯨の竜田揚げ 味噌汁(白菜)	米 鶏肉 豆腐 卵 玉ねぎ 鰾節 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば 鰾 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 生姜 サラダ油 白菜 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 760 kcal タンパク質 31.6 g 脂質 19.1 g 塩分 3 g	カップケーキ
24(水)	鰾のチリソース 五目豆 味噌汁(キャベツ)	米 鰾 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ ケチャップ 酒 砂糖 ガラスープ 生姜 にんにく 小ねぎ 水菜 スイートコーン 大豆 人参 こんにゃく 昆布 グリンピース 鰾節 鰾節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 763 kcal タンパク質 31.3 g 脂質 19.7 g 塩分 3.5 g	鶏肉のトマト煮込み(パン) リンゴゼリー ポタージュ	パン(小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 塩) 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 牛乳 塩 こしょう スイートコーン フロッコリー りんごジュース 砂糖 ゼラチン 豆乳 玉ねぎ じゃがいも バター コンソメ サラダ油	エネルギー 845 kcal タンパク質 42.6 g 脂質 38.5 g 塩分 4.6 g	スコーン
26(金)	チジャオロースー丼 人参と竹輪の甘辛煮 スープ(大根)	米 豚肉 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ 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 人参 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 大根 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	エネルギー 752 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 15.4 g 塩分 3.6 g	チキンライス(たまごのせ) 人参と竹輪の甘辛煮 スープ(大根)	米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ビーマン 卵 牛乳 ケチャップ 人参 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 大根 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	エネルギー 884 kcal タンパク質 37.1 g 脂質 25.1 g 塩分 5.7 g	マドレーヌ
27(土)	豚のすき焼き煮 大学芋 みかん	米 豚肉 厚揚げ ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰾節 鰹節 煮干し さつまいも 砂糖 水あめ サラダ油 みかん	エネルギー 990 kcal タンパク質 33.8 g 脂質 26.7 g 塩分 1.6 g	野菜グラタン(パン) ビーンズサラダ ピクルス	パン(小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 塩) 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 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 トマト ツナ 酢 オリーブ油 赤玉ねぎ 塩 こしょう 砂糖 黄パプリカ きゅうり セロリ 酢 塩 砂糖 にんにく サラダ油	エネルギー 1073 kcal タンパク質 40.2 g 脂質 58.1 g 塩分 5.9 g	蒸しパン
29(月)	ヤンニョムチキン もやしときゅうりのサラダ けんちん汁	米 鶏肉 酒 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 サラダ油 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう ごぼう 里芋 大根 人参 こんにゃく 油揚げ ごま油 酒 醤油 塩 こねぎ 鰾節 鰹節 煮干し	エネルギー 747 kcal タンパク質 39 g 脂質 17.8 g 塩分 3 g	いわしのかば焼き丼 もやしときゅうりのサラダ けんちん汁	米 鰯 サラダ油 醤油 みりん 酒 生姜 砂糖 海苔 こねぎ 小麦粉 もやし きゅうり 人参 サラダ油 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう ごぼう 里芋 大根 人参 こんにゃく 油揚げ ごま油 酒 醤油 塩 こねぎ 鰾節 鰹節 煮干し	エネルギー 706 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 4.8 g 塩分 3.5 g	カップケーキ
30(火)	イタリアンポーク じゃがいもとビーマンのガーリックソテー スープ(しめじ)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ サニーレタス フロッコリー じゃがいも ビーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油 しめじ ねぎ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 822 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 26.6 g 塩分 4.4 g	鶏飯 じゃがいもとビーマンのガーリックソテー 柿	米 鶏肉 生姜 ガラスープ 酒 醤油 みりん 塩 卵 紅生姜 海苔 ごま こねぎ じゃがいも ビーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油 柿	エネルギー 785 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 23.9 g 塩分 2.1 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ラインで生産しています。				