

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/1.8(土)~1.15(土)

|       | 定食 (500円)                                      | 栄養価  | ランチ (500円)   | 栄養価  | スイーツ(100円)  |  |                |
|-------|--|--|--|--|---|--|----------------|
| 8(土)  | <b>ポークソテー</b><br>ラタトゥイユ<br>スープ (もやし)           | 米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう しめじ まいたけ エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく パセリ 白ワイン 砂糖 バター サラダ菜 いんげん<br>ベーコン 大根 人参 じゃがいも 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ<br>もやし わかめ コンソメ 塩 こしょう          | エネルギー 805 kcal<br>タンパク質 35.6 g<br>脂質 23.7 g<br>塩分 4.5 g  | <b>ホワイトシチュー (ピラフ)</b><br>ラタトゥイユ<br>キャロットラペ   | 米 スイートコーン ツナ コンソメ 塩 オリーブ油/ 鶏肉 玉ねぎ さつまいも しめじ ブロッコリー サラダ油 バター 塩 こしょう コンソメ 牛乳 小麦粉<br>ベーコン 大根 人参 じゃがいも 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ<br>人参 レーズン 酢 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう | エネルギー 1123 kcal<br>タンパク質 37.2 g<br>脂質 42.5 g<br>塩分 6.1 g | <b>蒸しパン</b>    |
| 11(火) | <b>ポークチャップ</b><br>じゃがいもとしめじのソテー<br>スープ (大根と人参) | 米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ サラダ菜 スイートコーン トマト<br>じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油<br>大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 パセリ  | エネルギー 966 kcal<br>タンパク質 34.4 g<br>脂質 30.8 g<br>塩分 5.2 g  | <b>ラボカレー</b><br>じゃがいもとしめじのソテー<br>スープ (大根と人参) | 米 鶏肉 塩 玉ねぎ 生姜 にんにく エリンギ トマト水煮 りんご コンソメ バター 赤ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 ヨーグルト 小麦粉<br>じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油<br>大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 パセリ  | エネルギー 928 kcal<br>タンパク質 26.6 g<br>脂質 33.5 g<br>塩分 4.7 g  | <b>カップケーキ</b>  |
| 12(水) | <b>鶏肉のハニーマスタード焼き</b><br>大根の中華炒め<br>スープ (白菜)    | 米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩 リーフレタス<br>大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩<br>白菜 サラダ油 パセリ コンソメ 塩 こしょう  | エネルギー 828 kcal<br>タンパク質 29.1 g<br>脂質 26.4 g<br>塩分 3.2 g  | <b>タコライス</b><br>大根の中華炒め<br>スープ (白菜)          | 米 豚挽肉 牛挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト<br>大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩<br>白菜 サラダ油 パセリ コンソメ 塩 こしょう   | エネルギー 878 kcal<br>タンパク質 28.7 g<br>脂質 28.1 g<br>塩分 5.6 g  | <b>スコーン</b>    |
| 13(木) | <b>家常豆腐</b><br>もやしときゅうりのサラダ<br>味噌汁 (さつまいも)     | 米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉<br>もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油<br>さつまいも 鰹節 鰹節 煮干し 味噌                                    | エネルギー 815 kcal<br>タンパク質 29.4 g<br>脂質 27.7 g<br>塩分 3.2 g  | <b>醤油かつ丼</b><br>もやしときゅうりのサラダ<br>味噌汁 (さつまいも)  | 米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 片栗粉<br>もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油<br>さつまいも 鰹節 鰹節 煮干し 味噌  | エネルギー 989 kcal<br>タンパク質 36.9 g<br>脂質 27.5 g<br>塩分 5.6 g  | <b>パウンドケーキ</b> |
| 14(金) | <b>野菜たっぷりミートローフ</b><br>やみつきピーマン<br>味噌汁 (きのこ)   | 米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 ナツメグ こしょう 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 じゃがいも ブロッコリー サラダ菜<br>ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油<br>しめじ ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌                 | エネルギー 767 kcal<br>タンパク質 22.1 g<br>脂質 15.5 g<br>塩分 3 g  | <b>豚キムチ丼</b><br>やみつきピーマン<br>味噌汁 (きのこ)        | 米 豚肉 キムチ 豆腐 ごま油 砂糖 醤油 ごま油 味噌 サニーレタス ごま<br>ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油<br>しめじ ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌   | エネルギー 978 kcal<br>タンパク質 30.1 g<br>脂質 47.6 g<br>塩分 3.3 g  | <b>マドレーヌ</b>   |
| 15(土) | <b>チキングラタン (パン)</b><br>トマトサラダ<br>ポタージュ         | パン (ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ エリンギ サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 こしょう パン粉 チーズ バルメザンチーズ パセリ<br>トマト 豆腐 サラダ菜 酢 オリーブ油 塩 こしょう 玉ねぎ 砂糖<br>さつまいも 玉ねぎ バター ねぎ コンソメ 牛乳 生クリーム 塩 こしょう | エネルギー 1116 kcal<br>タンパク質 50.8 g<br>脂質 64.4 g<br>塩分 6.2 g   | <b>ハッシュドビーフ</b><br>ポタージュ                     | 米 牛肉 玉ねぎ 塩 こしょう しめじ バター 赤ワイン ウスターソース オイスターソース ケチャップ ローリエ コンソメ 醤油 みりん 牛乳 スキムミルク 砂糖 小麦粉<br>さつまいも 玉ねぎ バター ねぎ コンソメ 牛乳 生クリーム 塩 こしょう  | エネルギー 1142 kcal<br>タンパク質 19.6 g<br>脂質 66.7 g<br>塩分 6.4 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、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。 |  |   |  |                |