

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/5/6 (金) ~14 (土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(100円)		
6(金)	あかごはん/タンドリーチキン じゃがいもとピーマンのソテー スープ (かきたま)	米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト プロックリー サラダ菜 トマト じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 クリームコーン こねぎ	エネルギー 719 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 24.5 g 塩分 3.4 g	ハヤシライス じゃがいもとピーマンのソテー スープ (かきたま)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 トマトソース 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖 じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 クリームコーン こねぎ	エネルギー 755 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 16.1 g 塩分 3.6 g	マドレーヌ
7(土)	油淋鶏 ポテトサラダ 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく 水菜 片栗粉 小麦粉 レタス 水菜 じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 大根 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 1056 kcal タンパク質 38.4 g 脂質 55.2 g 塩分 3.5 g	しらす丼 ポテトサラダ 味噌汁 (大根)	米 しらす カッテージチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 大根 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 675 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 20.7 g 塩分 3.9 g	蒸しパン(60円)
9(月)	鶏の照り焼き野菜添え 切干大根のサラダ 味噌汁 (小松菜)	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 なす サラダ菜 切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 こしょう 醤油 ごま 小松菜 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 861 kcal タンパク質 36.1 g 脂質 14.8 g 塩分 3.2 g	チンジャオロースー丼 切干大根のサラダ 味噌汁 (小松菜)	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 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 切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 こしょう 醤油 ごま 小松菜 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 815 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 23.4 g 塩分 3.5 g	カップケーキ
10(火)	鶏のから揚げ ブロッコリーのチーズ焼き 味噌汁 (キャベツ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 レタス 水菜 赤パプリカ ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう キャベツ 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 919 kcal タンパク質 35.9 g 脂質 36.1 g 塩分 2.6 g	肉うどん 炊き込みご飯	うどん 豚肉 ねぎ 鰾節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 酒 小松菜 米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油	エネルギー 862 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 32.1 g 塩分 6.2 g	蒸しパン(60円)
11(水)	ポークソテー れんこんとピーマンの金平 味噌汁 (なめこ)	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 じゃがいも サラダ菜 トマト れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油 なめこ 鰾節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 698 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 14.4 g 塩分 2.7 g	スープカレー (パン) れんこんとピーマンの金平 ミルクプリン	パン(ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー いんげん にんにく サラダ油 オリーブ油 カレー粉 トマトジュース ガラスープ バジル粉 れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油 牛乳 砂糖 ゼラチン	エネルギー 741 kcal タンパク質 37.8 g 脂質 38.4 g 塩分 2.2 g	スコーン
12(木)	イタリアン照り焼きチキン ブロッコリーとしめじのソテー スープ (もやし)	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ キャベツ ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう もやし コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 862 kcal タンパク質 37 g 脂質 36.3 g 塩分 2.9 g	味噌ラーメン 白飯	中華麺 豚肉 ごま油 にんにく 生姜 豆板醤 ガラスープ 酒 塩 砂糖 味噌 ごま キャベツ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ こしょう 米	エネルギー 919 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 29 g 塩分 6.8 g	パウンドケーキ
13(金)	回鍋肉 もやしときゅうりのサラダ スープ (レタスとトマト)	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油 トマト レタス 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 911 kcal タンパク質 27.7 g 脂質 43.7 g 塩分 1.9 g	ハッシュドビーフ スープ (レタスとトマト)	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 トマト レタス 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 1147 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 61.9 g 塩分 4.2 g	マドレーヌ
14(土)	シューシーハンバーグ ジャーマンポテト スープ (コンソメジュリアン)	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 プロックリー 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ サラダ菜 人参 スイートコーン じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 839 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 27.1 g 塩分 4.1 g	チキンドリア オレンジゼリー スープ (コンソメジュリアン)	米 鶏肉 しめじ 玉ねぎ コンソメ 豆乳 バター サラダ油 小麦粉 塩 こしょう パン粉 チーズ パセリ オレンジジュース 砂糖 ゼラチン 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 1038 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 39.7 g 塩分 4.1 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 タイストマト 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。			