

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/5/16 (月) ~21 (土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(100円)		
16(月)	<b>チキンステーキ</b> 和風パスタサラダ スープ (大根と人参)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ サラダ菜 マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 848 kcal タンパク質 66.2 g 脂質 27.4 g 塩分 4 g	<b>フィッシュ&amp;チップス (パン)</b> 和風パスタサラダ スープ (大根と人参)	パン (ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 鰹 じゃがいも 塩 こしょう 小麦粉 レモン ベーキングパウダー 炭酸水 サラダ油 粒マスタード 卵 マヨネーズ 玉ねぎ リーフレタス マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 774 kcal タンパク質 35 g 脂質 35.2 g 塩分 4.1 g	<b>カップケーキ</b>
17(火)	<b>鰹の香草パン粉焼き</b> ビーマンとウィンナーのソテー 味噌汁 (ねぎと揚げ)	米 鰹 塩 パン粉 パセリ にんにく パルメザンチーズ オリーブ油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス ビーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう ねぎ 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 774 kcal タンパク質 33.6 g 脂質 28.9 g 塩分 3.6 g	<b>チキンライスたまごのせ</b> ビーマンとウィンナーのソテー 味噌汁 (ねぎと揚げ)	米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 塩 こしょう ケチャップ 砂糖 ビーマン 卵 バター 牛乳 ビーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう ねぎ 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 928 kcal タンパク質 38.5 g 脂質 32.6 g 塩分 4.6 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
18(水)	<b>豚肉のかりん揚げ</b> さつまいものレモン煮 こまつなサラダ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま 水菜 さつまいも 砂糖 塩 レモン汁 酒 小松菜 キャベツ 人参 ツナ スイートコーン サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	エネルギー 869 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 19.8 g 塩分 1.5 g	<b>体育祭</b>		エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	<b>スコーン</b>
19(木)	<b>鶏肉のねぎ塩炒め</b> 刻み昆布の煮物 ほうれん草とコーンのソテー	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま ブロッコリー サラダ菜 昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	エネルギー 669 kcal タンパク質 40.7 g 脂質 10.5 g 塩分 1.6 g	<b>体育祭予備日</b>		エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	<b>パウンドケーキ</b>
20(金)	<b>鮭のチーズ焼き</b> きゅうりのさっぱり和え 味噌汁 (かぼちゃ)	米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌 キャベツ きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま かぼちゃ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 770 kcal タンパク質 43.2 g 脂質 22.6 g 塩分 3 g	<b>かき揚げ丼</b> きゅうりのさっぱり和え 味噌汁 (かぼちゃ)	米 人参 さつまいも 玉ねぎ みつば 竹輪 桜エビ 小麦粉 片栗粉 塩 砂糖 みりん 醤油 サラダ油 きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま かぼちゃ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 826 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 14.9 g 塩分 4.8 g	<b>マドレーヌ</b>
21(土)	<b>肉巻き</b> チリコンカン スープ (ミルクファンテイ)	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん サラダ菜 ブロッコリー じゃがいも 高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 卵 パセリ パン粉 パルメザンチーズ こしょう コンソメ	エネルギー 888 kcal タンパク質 36.5 g 脂質 26.4 g 塩分 5.9 g	<b>チキンナゲット (パン)</b> チリコンカン スープ (ミルクファンテイ)	パン (ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 鶏挽肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ サラダ菜 高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 卵 パセリ パン粉 パルメザンチーズ こしょう コンソメ	エネルギー 756 kcal タンパク質 36.6 g 脂質 42.9 g 塩分 5.6 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
全日	<b>湘南みゆーあカレー (480円)</b>	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 野菜フイヨシ顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 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。				