

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/5/23 (月) ~31(火)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(100円)
23(月)	<b>油淋鶏</b> 卵の花の炒り煮 味噌汁 (玉ねぎ)	エネルギー 941 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 39.5 g 塩分 3.6 g	<b>炊き込み炒飯</b> 卵の花の炒り煮 味噌汁 (玉ねぎ)	エネルギー 813 kcal タンパク質 28 g 脂質 27.1 g 塩分 4.5 g	<b>カップケーキ</b>
24(火)	<b>生姜焼き</b> 春雨の中華サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	エネルギー 859 kcal タンパク質 33 g 脂質 28.2 g 塩分 3.2 g	<b>和風タコライス</b> 春雨の中華サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	エネルギー 829 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 18.4 g 塩分 4.7 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
25(水)	<b>鯨の竜田揚げ</b> 五目金平 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 782 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 16.5 g 塩分 4.7 g	<b>麻婆丼</b> 五目金平 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 812 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 19.7 g 塩分 3.2 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
26(木)	<b>シューシーハンバーグ</b> 大根とツナの和風庵 スープ (きのこ)	エネルギー 804 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 20.2 g 塩分 2.7 g	<b>豚丼</b> 大根とツナの和風庵 スープ (きのこ)	エネルギー 734 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g	<b>パウンドケーキ</b>
27(金)	<b>豚肉の甘辛炒め</b> ごぼうと人参の土佐煮 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 716 kcal タンパク質 34.8 g 脂質 14.5 g 塩分 4.2 g	<b>ガパオ</b> ごぼうと人参の土佐煮 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 832 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 36.2 g 塩分 6.8 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
28(土)	<b>よだれ鶏</b> 炒り豆腐 スープ (わかめ)	エネルギー 840 kcal タンパク質 39.2 g 脂質 28.5 g 塩分 3.5 g	<b>冷やし肉うどん</b> リンゴゼリー	エネルギー 763 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 35.6 g 塩分 5.3 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
30(月)	<b>鶏ときのこのソテー</b> 鉄骨サラダ 味噌汁 (もやし)	エネルギー 815 kcal タンパク質 38.1 g 脂質 27.3 g 塩分 2.8 g	<b>お好み焼き (白飯つき)</b> 鉄骨サラダ 味噌汁 (もやし)	エネルギー 844 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 42.7 g 塩分 4 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
31(火)	<b>ポークチャップ</b> 小松菜と人参のナムル 味噌汁 (大根)	エネルギー 748 kcal タンパク質 38.6 g 脂質 17 g 塩分 4 g	<b>ラボカレー</b> 小松菜と人参のナムル ヨーグルト	エネルギー 956 kcal タンパク質 29.2 g 脂質 33.4 g 塩分 3.2 g	<b>蒸しパン(60円)</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 野菜フィヨン顆粒 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。		