

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/6/13 (月) ~18 (土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(150円)
13(月)	バーベキューポーク 米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ サニーレタス きんぴらごぼう 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 812 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 26.7 g 塩分 2.9 g	鶏チリ 米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ こねぎ 水菜 きんぴらごぼう 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 882 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 25.6 g 塩分 4.3 g	カップケーキ
14(火)	鶏肉のラタトゥイユソース 米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 水菜 ブロccoliとベーコンのソテー スープ (キャベツ)	エネルギー 1028 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 57.1 g 塩分 4 g	ポトフ (パン) 米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ れんこん 人参 エリンギ キャベツ ウィンナー トマト水煮 コンソメ 塩 チーズ ブロccoliとベーコンのソテー ビクルス	エネルギー 652 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 28.2 g 塩分 7.5 g	蒸しパン
15(水)	シューシーハンバーグ 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 スイートコーン バター ブロccoli ジャがいも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 大根とツナの和風庵 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 807 kcal タンパク質 31.7 g 脂質 31.1 g 塩分 4.4 g	ねぎ塩豚丼 米 豚肉 酒 ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 レタス ごま 小松菜の煮浸し 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 804 kcal タンパク質 33.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.7 g	スコーン
16(木)	鮭のチーズ焼き 米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌 サラダ菜 人参しりしり 味噌汁 (大根)	エネルギー 842 kcal タンパク質 44.6 g 脂質 27.8 g 塩分 3.1 g	焼き鳥丼 米 鶏肉 ねぎ 海苔 みりん 酒 醤油 砂糖 片栗粉 赤パプリカ 卵 パナナ 味噌汁 (大根)	エネルギー 1009 kcal タンパク質 38.0 g 脂質 29 g 塩分 3.4 g	パウンドケーキ
17(金)	チキンステーキ 米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ジャがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ サラダ菜 ブロccoliとパプリカのソテー スープ (もやし)	エネルギー 818 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 31.1 g 塩分 3.7 g	牛彩煮 米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し 鰺節 みりん 醤油 砂糖 こねぎ スープ (もやし)	エネルギー 862 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 34.9 g 塩分 4 g	マドレーヌ
18(土)	鶏メンチ 米 鶏挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ トマト 中濃ソース マカロニサラダ 味噌汁 (じゃがいも)	エネルギー 982 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 37.7 g 塩分 4 g	冷やし中華 中華麺 卵 わかめ きゅうり ハム トマト ガラスープ 酢 砂糖 醤油 塩 生姜 みりん ごま油 オレンジ	エネルギー 605 kcal タンパク質 22 g 脂質 10.5 g 塩分 5.1 g	蒸しパン
全日	湘南みゆーあカレー (480円)	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 パター 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 酵母エキス 醤油	*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、パナナ、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。		