

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/6/20 (月) ~25 (土)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(150円)
20(月)	鯨の竜田揚げ 米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 キャベツ 中濃ソース 千草和え 味噌汁 (かぼちゃ)	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	ミートソース スパゲティ 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマト水煮 トマトジュース コンソメ ケチャップ ウスターソース バター 小麦粉 塩 こしょう パセリ ミルクプリン 牛乳 砂糖 ゼラチン	エネルギー 798 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 27.4 g 塩分 5.5 g	カップケーキ
21(火)	油淋鶏 卵の花の炒り煮 味噌汁 (大根)	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	豚テキ もやしのナムル 味噌汁 (大根)	エネルギー 694 kcal タンパク質 39.0 g 脂質 7.7 g 塩分 3.8 g	蒸しパン
22(水)	イタリアンポークソテー じゃがいもといんげんのソテー スープ (きのこ)	エネルギー 807 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 22 g 塩分 3.8 g	ロコモコランチ じゃがいもといんげんのソテー スープ (きのこ)	エネルギー 826 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 22.2 g 塩分 2.6 g	スコーン
23(木)	鶏の照り焼き~野菜添え 人参と油揚げの味噌炒め 味噌汁 (キャベツ)	エネルギー 785 kcal タンパク質 33.7 g 脂質 25.6 g 塩分 2 g	ポークカレー コールスロー	エネルギー 941 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 36.8 g 塩分 3.7 g	パウンドケーキ
24(金)	生姜焼き さつまいものレモン煮 味噌汁 (油揚げ)	エネルギー 859 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 28.2 g 塩分 3.2 g	親子丼 さつまいものレモン煮 味噌汁 (油揚げ)	エネルギー 892 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 20 g 塩分 2.9 g	マドレーヌ
25(土)	鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜と豆腐のサラダ スープ (大根と人参)	エネルギー 740 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 23.9 g 塩分 3.3 g	ポテトグラタン (パン) 水菜と豆腐のサラダ りんごゼリー	エネルギー 927 kcal タンパク質 29.5 g 脂質 42.6 g 塩分 5.4 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 バター ヨーグルト 砂糖 野菜フイヨン顆粒 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、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。		