

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/6/27 (月) ~30 (木)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(150円)		
27(月)	<b>ごぼうと豚肉の炒め煮</b> 竹輪と人参の炒め煮 味噌汁 (豆腐)	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 鰹節 煮干し サラダ油 小ねぎ サニーレタス 竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油 豆腐 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 997 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 45.5 g 塩分 3.6 g	<b>海軍カレー</b> ミニサラダ 牛乳	米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉 牛脂 酒 塩 こしょう マンゴーチャツネ コンソメ 小麦粉 レタス きゅうり リーフレタス スイートコーン サラダ油 酢 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 1180 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 62.3 g 塩分 3.9 g	<b>カップケーキ</b>
28(火)	<b>ヤンニョムチキン</b> 小松菜とコーンのソテー スープ (わかめ)	米 鶏肉 酒 塩 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ 水菜 小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう わかめ ねぎ ガラスープ 塩 こしょう	エネルギー 782 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 26.2 g 塩分 2.7 g	<b>豚しゃぶサラダうどん</b> あかねご飯	うどん 豚肉 水菜 レタス トマト カイワレ大根 醤油 みりん 砂糖 酒 ごま油 塩 こしょう 米 人参 バター オリーブ油 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 994 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 37.7 g 塩分 8.9 g	<b>蒸しパン</b>
29(水)	<b>豚肉の味噌漬け</b> しらたきの和風サラダ 味噌汁 (もやし)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖 もやし 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 743 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 24 g 塩分 3.6 g	<b>鶏南蛮丼</b> 冷奴 味噌汁 (もやし)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 レタス 水菜 豆腐 ねぎ 塩 こしょう 醤油 もやし 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 1080 kcal タンパク質 37.6 g 脂質 45.5 g 塩分 3.1 g	<b>スコーン</b>
30(木)	<b>チキンかつ</b> キャベツとわかめの中華和え 味噌汁 (しめじと揚げ)	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 レタス キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖 しめじ 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 981 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 58 g 塩分 2.4 g	<b>ブルコギ</b> 味噌汁 (しめじと揚げ)	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし なら サラダ油 ごま ごま油 しめじ 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 800 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 20.1 g 塩分 1.9 g	<b>パウンドケーキ</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 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 酵母エキス 小麦粉 食塩 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。				