

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/7/1 (金) ~12 (火)

	定食 (500円)	栄養価		ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(150円)	
1(金)	鶏チリ 刻み昆布の金平 スープ (玉ねぎ)	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 生姜 にんにく 長ねぎ ごま油 ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 水菜 昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 867 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 28.9 g 塩分 5 g	豚丼 刻み昆布の金平 スープ (玉ねぎ)	米 豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ ごま 小麦粉 昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 827 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 21.2 g 塩分 4.3 g	パウンドケーキ
2(土)	回鍋肉 冷やし茶碗蒸し 味噌汁 (油揚げ)	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜面醤 片栗粉 サラダ油 卵 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 塩 しいたけ かまぼこ みつば 片栗粉 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 942 kcal タンパク質 33.7 g 脂質 44.8 g 塩分 3.8 g	冷やし天ぷらうどん オレンジゼリー	うどん 鶏肉 小麦粉 片栗粉 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 なす かぼちゃ 人参 サラダ油 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 814 kcal タンパク質 35.6 g 脂質 25.5 g 塩分 6.5 g	蒸しパン (100円)
4(月)	シューシーハンバーグ 大根とツナの和風庵 スープ (キャベツ)	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 ブロッコリー じゃが いも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 キャベツ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 809 kcal タンパク質 27 g 脂質 15.9 g 塩分 5 g	ハヤシライス 大根とツナの和風庵 スープ (キャベツ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 トマト ソース 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖 大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 キャベツ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 730 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 13.2 g 塩分 5.4 g	カップケーキ
5(火)	鯨の竜田揚げ 五目金平 味噌汁 (ねぎ)	米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 キャベツ 豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油 ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 737 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 16.4 g 塩分 3.8 g	夏野菜のドライカレー チョップドサラダ	米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水 煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ なす スズキニ かぼちゃ ピーマン トマト きゅうり 赤キャベツ スイートコーン レタス サラダ油 酢 塩 こしょう 砂糖	エネルギー 808 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 25.8 g 塩分 3.2 g	蒸しパン (100円)
6(水)	鶏肉のチーズ焼き 人参しりしり 味噌汁 (なめこ)	米 鶏肉 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌 水菜 人参 卵 ツナ サラダ油 醤油 みりん ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 842 kcal タンパク質 44.9 g 脂質 27.8 g 塩分 3.1 g	カレークリームパスタ オレンジ	スパゲティ オリーブ油 にんにく しめじ 玉ねぎ ベーコン 牛乳 コン ソメ バター カレー粉 塩 こしょう パセリ 小麦粉 オレンジ	エネルギー 890 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 45.3 g 塩分 6.6 g	スコーン
7(木)	生姜焼き 春雨の中華サラダ 味噌汁 (大根)	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 キャベツ 玉ねぎ サラダ油 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 大根 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 891 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 28.1 g 塩分 2.9 g	しらす丼~Labo風 味噌汁 (大根)	米 しらす カッターチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 大根 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 705 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 4.6 g 塩分 3.7 g	パウンドケーキ
8(金)	油淋鶏 卵の花の炒り煮 スープ (コーン)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく 水菜 片栗粉 小麦粉 レタス おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みり ん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節 クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	エネルギー 996 kcal タンパク質 35.5 g 脂質 35.5 g 塩分 2.7 g	ハッシュドビーフ スープ (コーン)	米 牛肉 玉ねぎ 塩 こしょう しめじ バター 赤ワイン ウスターソー ス オイスターソース ケチャップ ローリエ コンソメ 醤油 みりん 牛 乳 スキムミルク 砂糖 小麦粉 クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	エネルギー 1032 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 38.4 g 塩分 4.4 g	マドレーヌ
9(土)	豚肉の味噌漬 ポテトサラダ スープ (わかめ)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢 わかめ ねぎ ガラスープ 塩 こしょう	エネルギー 856 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 33.3 g 塩分 3.8 g	冷やし塩ラーメン どうもろこし	中華麺 鶏肉 ねぎ 卵 トマト レタス ガラスープ ごま油 塩 どうもろこし	エネルギー 999 kcal タンパク質 39 g 脂質 27.5 g 塩分 4.2 g	蒸しパン (100円)
11(月)	鶏のから揚げ 竹輪とピーマンの醤油炒め 味噌汁 (小松菜)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 レタス 水菜 竹輪 ピーマン ごま油 醤油 小松菜 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 887 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 32.2 g 塩分 2.6 g	ポークチャップ 味噌汁 (小松菜)	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ サラダ菜 人参 竹輪 ピーマン ごま油 醤油 小松菜 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 963 kcal タンパク質 22 g 脂質 44.4 g 塩分 2.9 g	カップケーキ
12(火)	鶏バーグ じゃがいもといんげんのソ テー スープ (レタスとトマト)	米 鶏肉 豆腐 片栗粉 塩 酒 人参 ブロッコリー 玉ねぎ サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 鰹節 煮干し サラダ菜 じゃがいも いんげん 塩 こしょう 醤油 サラダ油 トマト レタス 卵 ガラスープ オリーブ油 塩	エネルギー 749 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 21.6 g 塩分 1.2 g	フィッシュ&チップス (パン) すいか スープ (レタスとトマト)	パン (ライ麦粉 小麦粉 塩 はちみつ) 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 塩 こしょう サラダ菜 すいか トマト レタス 卵 ガラスープ オリーブ油 塩	エネルギー 724 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 36 g 塩分 2 g	蒸しパン (100円)
全日	湘南みゆーあカレー (480円)	精白米 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 野菜フイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 醬 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、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。			