

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/9/20 (火) ~27 (火)

	定食 (500円)	栄養価	ランチ (500円)	栄養価	スイーツ(150円)		
20(火)	<b>鶏の唐揚げ</b> 大根と人参の煮物 味噌汁(なめこ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 水菜 レタス 大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 なめこ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 828 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 27.4 g 塩分 2.7 g	<b>豚丼</b> 大根と人参の煮物 味噌汁(なめこ)	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 大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 なめこ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 731 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 13.7 g 塩分 3.3 g	蒸しパン(100円)
21(水)	<b>豚の香草パン粉焼き</b> ジャーマンポテト スープ(大根と人参)	米 豚肉 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ブロッコリー サニーレタス トマト水煮 コンソメ にんにく じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 872 kcal タンパク質 36.3 g 脂質 33.7 g 塩分 3.9 g	<b>ロコモコライス</b> ジャーマンポテト スープ(大根と人参)	米 牛挽肉 豚挽肉 塩 こしょう 卵 パン粉 玉ねぎ ナツメグ ケチャップ 豆腐 中濃ソース ワイン バイナップル缶 卵 サラダ油 ブロッコリー 赤パプリカ じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 883 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 27.9 g 塩分 3.6 g	スコーン
22(木)	<b>チキンカツ</b> かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ)	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ トマト かぼちゃ レーズン カレー粉 マヨネーズ 酢 塩 こしょう キャベツ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 985 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 44 g 塩分 2.5 g	<b>肉うどん</b> オレンジ	うどん 豚肉 ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 酒 小松菜 こねぎ オレンジ	エネルギー 658 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 32.9 g 塩分 6.1 g	マドレーヌ
24(土)	<b>イタリアンポークソテー</b> ひじきと豆腐の炒め煮 味噌汁(わかめ)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パジル じゃがいも サラダ油 ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒 わかめ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 853 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 28.4 g 塩分 3.3 g	<b>豚骨ラーメン</b> りんごゼリー	中華麺 とんこつスープの素 塩 ガラスープ 煮干し ねぎ 紅生姜 小松菜 豚肉 酒 砂糖 醤油 みりん りんごジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 849 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 36.5 g 塩分 3.3 g	蒸しパン(100円)
26(月)	<b>豚肉のかりん揚げ</b> もやしのツナ和え 味噌汁(さつまいも)	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま サニーレタス もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油 さつまいも 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 796 kcal タンパク質 35.1 g 脂質 20.8 g 塩分 3 g	<b>チーズデミハンバーグ(パン)</b> もやしのツナ和え ポタージュ	パン(ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ ナツメグ サラダ油 塩 こしょう 豆腐 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 コンソメ ワイン チーズ ブロッコリー 人参 じゃがいも もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油 さつまいも 玉ねぎ 牛乳 コンソメ バター 塩 オリーブ油	エネルギー 786 kcal タンパク質 39.1 g 脂質 41.8 g 塩分 4.6 g	カップケーキ
27(火)	<b>鶏チリ</b> きんぴらごぼう スープ(えのき)	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 ブロッコリー 水菜 ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 812 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 23 g 塩分 4.7 g	<b>炊き込み炒飯</b> きんぴらごぼう スープ(えのき)	米 ガラスープ 豚肉 ねぎ しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 卵 こねぎ 紅生姜 醤油 みりん 砂糖 ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 796 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 24.7 g 塩分 4.8 g	蒸しパン(100円)
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 ターヨーグルト 砂糖 野菜フイヨン顆粒 酵母エキス エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく	エネルギー 812 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 23 g 塩分 4.7 g	*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ラインで生産しています。			