

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/11/14 (月) ~11/19 (土)

	定食 (550円)		栄養価		ランチ (550円)		栄養価		スイーツ(150円)
14(月)	豚肉の帯広風 和風パスタサラダ スープ (玉ねぎ)	米 豚肉 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 キャベツ マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 735 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.7 g	親子丼 和風パスタサラダ スープ (玉ねぎ)	米 卵 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 848 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 21.7 g 塩分 4.1 g	カップケーキ		
16(水)	鱈のラタトゥイユソース もやしとわかめのおかか炒め スープ (押し麦)	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 サラダ菜 もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節 押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ パセリ 塩 こしょう	エネルギー 610 kcal タンパク質 29 g 脂質 10.1 g 塩分 3.3 g	タンドリーチキン (パン) プロテインサラダ スープ (押し麦)	パン (小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 塩) 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカ ヨーグルト サラダ菜 フロッコリー トマト 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり パセリ プロセスチーズ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう 押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ パセリ 塩 こしょう	エネルギー 725 kcal タンパク質 36.9 g 脂質 43.1 g 塩分 5.5 g	スコーン		
17(木)	野菜たっぷりミートローフ やみつぎピーマン 味噌汁 (大根)	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 グリンピース エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも サニーレタス ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 大根 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 777 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 21.7 g 塩分 2.8 g	焼き鳥丼 やみつぎピーマン 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 ねぎ 海苔 みりん 酒 醤油 砂糖 片栗粉 赤パプリカ 卵 ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 大根 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 950 kcal タンパク質 39.8 g 脂質 30.5 g 塩分 3.5 g	パウンドケーキ		
18(金)	おからハンバーグ (ひじきご飯) 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁 (なめこ)	米 鰹節 煮干し 鰹節 ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ/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 おから 豆乳 しいたけ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参 水菜 小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油 なめこ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 812 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 29.5 g 塩分 4.7 g	味噌煮込みうどん あかねごはん	うどん 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 鶏肉 塩 白菜 ねぎ しいたけ 油揚げ 卵 米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 777 kcal タンパク質 34.9 g 脂質 27 g 塩分 4.3 g	マドレーヌ		
19(土)	油淋鶏 マカロニサラダ スープ (卵とトマト)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ 生姜 にんにく 水菜 小麦粉 片栗粉 マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ 砂糖 トマト オリーブ油 卵 ガラスープ レタス 塩	エネルギー 1081 kcal タンパク質 35.1 g 脂質 49.8 g 塩分 2.6 g	豚肉のポン酢ソテー マカロニサラダ スープ (卵とトマト)	米 豚肉 砂糖 醤油 酢 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ ブロッコリー サラダ菜 マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ 砂糖 トマト オリーブ油 卵 ガラスープ レタス 塩	エネルギー 790 kcal タンパク質 40.1 g 脂質 19 g 塩分 1.2 g	蒸しパン (100円)		
全日	湘南みゅーあカレー (530円)	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 野菜フイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 酵母エキス	エネルギー 735 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.7 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、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。					