

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2022/11/21 (月) ~11/30 (水)

| | 定食 (550円) | 栄養価 | ランチ (550円) | 栄養価 | スイーツ(150円) | | |
|-------|--|--|---|--|---|--|--------------------|
| 21(月) | さんまの塩焼き 厚揚げの煮びたし 味噌汁(さつまいも) | 米 さんま 塩 すだち 大根 小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩 さつまいも 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 | エネルギー 809 kcal タンパク質 31 g 脂質 30 g 塩分 2.7 g | 豚丼 厚揚げの煮びたし 味噌汁(さつまいも) | 米 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ 小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩 さつまいも 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 | エネルギー 807 kcal タンパク質 36.1 g 脂質 16.4 g 塩分 4.1 g | カップケーキ |
| 22(火) | 鰹の竜田揚げ さつまいもといんげんの胡麻和え 味噌汁(きのこ) | 米 鰹 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 サラダ菜 トマト さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌 しめじ ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 | エネルギー 692 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 11.8 g 塩分 3.2 g | チキンライス~卵のせ さつまいもといんげんの胡麻和え オレンジ | 米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ビーマン 卵 牛乳 さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌 オレンジ | エネルギー 883 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 21.1 g 塩分 3.4 g | 蒸しパン (100円) |
| 25(金) | チキンかつ 大根と人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ) | 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 大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 かぼちゃ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 | エネルギー 1188 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 45.5 g 塩分 2.6 g | 麻婆丼 大根と人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ) | 米 豆腐 豚肉 ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 甜面醤 豆板醤 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉 大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 かぼちゃ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 | エネルギー 698 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 14.6 g 塩分 2.8 g | マドレーヌ |
| 26(土) | 韓国風から揚げ もやしのサラダ ミネストローネ | 米 鶏肉 塩 こしょう 醤油 片栗粉 サラダ油 醤油 砂糖 コチュジャン にんにく はちみつ レタス ごま もやし きゅうり ハム 醤油 酢 ごま油 塩 こしょう ベーコン 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 砂糖 こしょう トマト水煮 | エネルギー 929 kcal タンパク質 35.9 g 脂質 36.5 g 塩分 4.8 g | スパニッシュオムレツ(パン) もやしのサラダ ミネストローネ | パン(小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 塩)卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油 サラダ菜 スパゲティ にんにく 唐辛子 もやし きゅうり ハム 醤油 酢 ごま油 塩 こしょう ベーコン 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 砂糖 こしょう トマト水煮 | エネルギー 764 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 41.2 g 塩分 4.9 g | 蒸しパン (100円) |
| 28(月) | 鶏の唐揚げ ほうれん草としめじのソテー 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 サニーレタス ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう もやし 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 | エネルギー 850 kcal タンパク質 32.1 g 脂質 30.2 g 塩分 3.1 g | サンマーメン ごはん | 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく 塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 片栗粉 ごま油 サラダ油 米 | エネルギー 1137 kcal タンパク質 39.9 g 脂質 23.5 g 塩分 4.9 g | カップケーキ |
| 29(火) | 豚肉の味噌漬け 小松菜と人参の和え物 味噌汁(キャベツ) | 米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ 小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 鰹節 酢 キャベツ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌 | エネルギー 750 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 23.9 g 塩分 3.9 g | ホワイトシチュー(パン) コールスロー | パン(小麦粉 ライ麦粉 はちみつ 塩)鶏肉 塩 こしょう サラダ油 しめじ 人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 塩 こしょう コンソメ 豆乳 バター 小麦粉 キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 | エネルギー 849 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 47.3 g 塩分 4.1 g | 蒸しパン (100円) |
| 30(水) | 鶏肉のチーズパン粉焼き ジャーマンポテト スープ(わかめ) | 米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ ブロッコリー サラダ菜 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 パセリ わかめ ねぎ ガラスープ 塩 こしょう | エネルギー 839 kcal タンパク質 33.7 g 脂質 33.2 g 塩分 2.9 g | チンジャオロースー丼 ジャーマンポテト スープ(わかめ) | 米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 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 パセリ わかめ ねぎ ガラスープ 塩 こしょう | エネルギー 748 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g | スコーン |
| 全日 | 湘南みゆーあカレー(530円) | 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 小麦粉 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 | *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。 | | | | |