

湘南学園カフeteria 予定献立表 2022/12/1 (木) ~12/16 (金)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
1(木)	ポークソテー (チーズのせ) 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 (かぼちゃ)	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう トマト サニーレタス 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 かぼちゃ 鰾節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 944 kcal タンパク質 43.4 g 脂質 34.7 g 塩分 4.4 g	ブルコギ丼 味噌汁 (かぼちゃ)	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醬 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし なら サラダ油 ごま かぼちゃ 鰾節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 765 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 20.8 g 塩分 3.4 g	パウンドケーキ
2(金)	イタリアン照り焼きチキン 人参の甘酢漬け スープ (江戸菜)	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ キャベツ 人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう 江戸菜 コンソメ 塩 こしょう オリーブ油	エネルギー 929 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 38.9 g 塩分 3.2 g	カレーうどん 白飯	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 ねぎ 鰾節 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒 片栗粉 小麦粉 米	エネルギー 1009 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 45.5 g 塩分 4.8 g	マドレーヌ
10(土)	コロッケ 水菜と豆腐のサラダ スープ (大根と人参)	米 じゃがいも 豚肉 牛肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ菜 中濃ソース トマト 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰾節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 888 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 31.6 g 塩分 3.9 g	チキングラタン (パン) スープ (大根と人参)	パン (ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 鶏肉 玉ねぎ しめじ サラダ油 バター 牛乳 コンソメ パン粉 粉チーズ チーズ パセリ 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰾節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 927 kcal タンパク質 41.7 g 脂質 53.5 g 塩分 5.9 g	蒸しパン (100円)
12(月)	豚肉の味噌漬け かぼちゃの煮物 味噌汁 (なめこ)	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ かぼちゃ 醤油 みりん 鰾節 鯉節 煮干し なめこ 鰾節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 791 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 24.1 g 塩分 3.7 g	海軍カレー 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	カップケーキ
13(火)	ひじきのまぜごはん/おからハンバーグ 大根と昆布の煮物 味噌汁 (じゃがいも)	米 鰾節 煮干し 鰾節 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 大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 じゃがいも 鰾節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 819 kcal タンパク質 31.3 g 脂質 26.3 g 塩分 5.2 g	かき揚げ丼 味噌汁 (じゃがいも)	米 人参 さつまいも 玉ねぎ みつば 竹輪 桜エビ 小麦粉 片栗粉 砂糖 みりん 醤油 サラダ油 大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 じゃがいも 鰾節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 824 kcal タンパク質 20 g 脂質 12.9 g 塩分 4.8 g	蒸しパン (100円)
14(水)	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 スープ (キャベツと卵)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 水菜 切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰾節 煮干し 鰾節 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ 卵 コンソメ 塩	エネルギー 907 kcal タンパク質 32.2 g 脂質 31.4 g 塩分 3.9 g	タコライス スープ (キャベツと卵)	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト 切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰾節 煮干し 鰾節 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ 卵 コンソメ 塩	エネルギー 918 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 28.3 g 塩分 6.2 g	スコーン
16(金)	野菜たっぷりミートローフ やみつきピーマン 味噌汁 (玉ねぎ)	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 玉ねぎ 鰾節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 781 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 21.9 g 塩分 3.1 g	醤油かつ丼 やみつきピーマン 味噌汁 (玉ねぎ)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 鰾節 鰾節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 玉ねぎ 鰾節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 923 kcal タンパク質 37.4 g 脂質 24.2 g 塩分 4.6 g	マドレーヌ
全日	湘南みゅーあカレー (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 野菜フイヨソ粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 塩 醤油 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、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。				