

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/1/16 (月) ~1/21 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
16(月)	<b>おからハンバーグ/ひじきご飯</b> 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(しめじ)	米 鯉節 煮干し 鯨節 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 バン粉 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 サラダ菜 小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油 しめじ ねぎ 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 811 kcal タンパク質 34 g 脂質 29.6 g 塩分 4.6 g	<b>かき揚げ丼</b> 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁(しめじ)	米 人参 さつまいも 玉ねぎ みつば 桜エビ 小麦粉 片栗粉 塩 砂糖 醤油 みりん サラダ油 小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油 しめじ ねぎ 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 817 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 16.1 g 塩分 4.2 g	<b>カップケーキ</b>
17(火)	<b>野菜たっぷりミートローフ</b> やみつきピーマン 味噌汁(さつまいも)	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 バン粉 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 さつまいも 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 807 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 21.9 g 塩分 3.5 g	<b>焼き鳥丼</b> やみつきピーマン 味噌汁(さつまいも)	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 さつまいも 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 981 kcal タンパク質 40.2 g 脂質 30.7 g 塩分 3.9 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
18(水)	<b>豚肉の味噌漬</b> 小松菜と人参の和え物 味噌汁(かぼちゃ)	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 鯉節 煮干し 鯨節 酢 かぼちゃ 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 763 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 24.1 g 塩分 4.3 g	<b>讃岐うどん</b> みかん	うどん 鯨節 鯉節 煮干し 醤油 塩 卵 竹輪 小麦粉 サラダ油 小松菜 人 参 大根 みかん	エネルギー 650 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 18.5 g 塩分 4 g	<b>スコーン</b>
19(木)	<b>鶏の唐揚げ</b> ほうれん草としめじのソテー スープ(かきたま)	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 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 856 kcal タンパク質 32.1 g 脂質 30.7 g 塩分 2.6 g	<b>ドライカレー</b> ほうれん草としめじのソテー スープ(かきたま)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 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 ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 792 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 24.6 g 塩分 4.1 g	<b>パウンドケーキ</b>
20(金)	<b>鯉のラタトゥイユソース</b> もやしとわかめのおかか炒め 味噌汁(小松菜)	米 鯉 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 鯉節 小松菜 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 681 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 9.7 g 塩分 2.7 g	<b>カレークリームパスタ</b> りんごゼリー	スパゲティ オリーブ油 にんにく ベーコン しめじ 玉ねぎ 牛乳 コン ソメ バター カレー粉 塩 こしょう パセリ 小麦粉 りんごジュース 砂糖 ゼラチン	エネルギー 825 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 33.6 g 塩分 6 g	<b>マドレーヌ</b>
21(土)	<b>ヤンニョムチキン</b> 干草和え 味噌汁(大根)	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチヨジャン ケチャッ プ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま こねぎ 水菜 サラダ油 小松菜 人参 えのき 醤油 みりん サラダ油 ごま油 大根 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 810 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 27.7 g 塩分 2.9 g	<b>豚丼</b> 干草和え 味噌汁(大根)	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 小松菜 人参 えのき 醤油 みりん サラダ油 ごま油 大根 鯨節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 755 kcal タンパク質 33.6 g 脂質 15.8 g 塩分 3.6 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
全日	<b>湘南みゅーあカレー (530円)</b>	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 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 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、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。				