

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/1/23 (月) ~1月30日 (月)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
23(月)	<b>家常豆腐</b> さつまいもの甘煮 スープ (大根と人参)	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉 さつまいも 砂糖 醤油 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 812 kcal タンパク質 24.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.6 g	<b>グラタン (パン)</b> かぼちゃとナッツのサラダ スープ (大根と人参)	パン (ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 白菜 玉ねぎ ベーコン しめじ バター 小麦粉 牛乳 チーズ 塩 こしょう コンソメ パン粉 パセリ かぼちゃアーモンド マヨネーズ 酢 塩 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 936 kcal タンパク質 38.6 g 脂質 56.8 g 塩分 6 g	<b>カップケーキ</b>
24(火)	<b>BBQチキン</b> れんこんとピーマンの金平 味噌汁 (豆腐)	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 じゃがいも サラダ菜 れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油 豆腐 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 826 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 3.8 g 塩分 3.6 g	<b>お好み焼き (白飯)</b> 干草和え 豚汁	米 長いも キャベツ 豚肉 小麦粉 鰯節 鰹節 煮干し 塩 こしょう ねぎ 天かす サラダ油 青海苔 中濃ソース マヨネーズ 紅生姜 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油 豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ 味噌 鰯節 鰹節 煮干し こねぎ	エネルギー 1017 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 45.1 g 塩分 4.5 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
26(木)	<b>鰯の竜田揚げ</b> ジャーマンポテト 味噌汁 (もやし)	米 鰯 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 水菜 じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ もやし 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 710 kcal タンパク質 32.1 g 脂質 17.3 g 塩分 3.4 g	<b>炊き込み炒飯</b> ジャーマンポテト 味噌汁 (もやし)	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 醤油 卵 こねぎ みりん 酒 砂糖 紅生姜 じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ もやし 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 836 kcal タンパク質 28 g 脂質 28.9 g 塩分 4.2 g	<b>パウンドケーキ</b>
27(金)	<b>鶏の照り焼き 野菜添え</b> ポテトサラダ スープ (コンソメジュリアン)	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 赤パプリカ なす れんこん 水菜 じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 861 kcal タンパク質 33.8 g 脂質 13.2 g 塩分 2.9 g	<b>ハヤシライス</b> ポテトサラダ スープ (コンソメジュリアン)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 トマトソース 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖 じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 832 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 24 g 塩分 5.2 g	<b>マドレーヌ</b>
28(土)	<b>豚肉の変わりパン粉焼き</b> ひよこ豆のサラダ スープ (ミルファンテイ)	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 ブロッコリー レタス ひよこ豆 ツナ 赤玉ねぎ きゅうり パセリ レモン汁 にんにく 塩 こしょう 卵 パセリ パン粉 粉チーズ コンソメ こしょう	エネルギー 863 kcal タンパク質 45.7 g 脂質 23.2 g 塩分 4 g	<b>チキンナゲット (パン)</b> ひよこ豆のサラダ スープ (ミルファンテイ)	パン (ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩) 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 サラダ菜 小麦粉 ケチャップ ひよこ豆 ツナ 赤玉ねぎ きゅうり パセリ レモン汁 にんにく 塩 こしょう 卵 パセリ パン粉 粉チーズ コンソメ こしょう	エネルギー 754 kcal タンパク質 37.3 g 脂質 40.9 g 塩分 4.1 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
30(月)	<b>イタリアンポーク</b> 炒り豆腐 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 パセリ サニーレタス 豆腐 小ねぎ しいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 わかめ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 835 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 30.8 g 塩分 2.9 g	<b>味噌ラーメン</b> オレンジゼリー	中華麺 ごま油 にんにく 生姜 豆板醤 ガラスープ 酒 塩 砂糖 味噌 ごま キャベツ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 豚肉 塩 こしょう オレンジジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 778 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 28.5 g 塩分 6.8 g	<b>カップケーキ</b>
全日	<b>湘南みゆーあカレー (530円)</b>	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 パター 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 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。				