

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/2/13 (月) ~2/18 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
13(月)	<b>野菜たっぷりミートローフ</b> やみつきピーマン スープ (大根と人参)	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weet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 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 789 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 23.7 g 塩分 3.6 g	<b>ラボカレー</b> ヨーグルト ヨーグルト 砂糖	米 鶏肉 塩 玉ねぎ 生姜 にんにく エリンギ トマト水煮 リンゴ コンソメ バター ウイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 塩 ヨーグルト 小麦粉 エネルギー 910 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 30.9 g 塩分 2.7 g	<b>カップケーキ</b>	
14(火)	<b>鱈のラタトゥイユソース</b> フロccoliーとじゃがいものペロンチーノ風 味噌汁 (さつまいも)	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 水菜 フロccoliー 玉ねぎ じゃがいも 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 さつまいも 鰹節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 601 kcal タンパク質 29.6 g 脂質 6 g 塩分 2.7 g	<b>担担麺</b> 白飯	中華麺 豚肉 サラダ油 甜面醤 豆板醤 紹興酒 ガラスープ ねりごま 酢 ごま 醤油 牛乳 ごま油 青梗菜 ねぎ 米	エネルギー 1049 kcal タンパク質 43.6 g 脂質 42.3 g 塩分 3.9 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
15(水)	<b>ひじきご飯/おからハンバーグ</b> 大根と昆布の煮物 けんちん汁	米 鰹節 鯉節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 こねぎ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ サラダ油 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 サラダ油 大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 ごぼう 里芋 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 酒 醤油 ごま油 塩 こねぎ 鰹節 鯉節 煮干し	エネルギー 830 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 28.4 g 塩分 5 g	<b>しらす丼</b> 大根と昆布の煮物 けんちん汁	米 しらす カッテージチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ 大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 ごぼう 里芋 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 酒 醤油 ごま油 塩 こねぎ 鰹節 鯉節 煮干し	エネルギー 698 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 5.4 g 塩分 3.9 g	<b>スコーン</b>
16(木)	<b>豚肉の味噌漬け</b> かぼちゃの煮物 スープ (かきたま)	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 鰹節 鯉節 煮干し ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 805 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 24.6 g 塩分 3.2 g	<b>鶏チリ</b> かぼちゃの煮物 スープ (かきたま)	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ 水菜 かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鯉節 煮干し ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 825 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 22.2 g 塩分 3.4 g	<b>パウンドケーキ</b>
17(金)	<b>鶏の唐揚げ</b> 切干大根の煮物 味噌汁 (大根)	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 切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 鯉節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん 大根 鰹節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 908 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 31.9 g 塩分 3.3 g	<b>豚丼</b> 切干大根の煮物 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 切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 鯉節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん 大根 鰹節 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 808 kcal タンパク質 35.1 g 脂質 18.2 g 塩分 3.9 g	<b>マドレーヌ</b>
18(土)	<b>チキンかつ</b> ポテトサラダ スープ (押し麦)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃 ソース じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢 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 1103 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 67.3 g 塩分 3.1 g	<b>タコライス</b> ポテトサラダ スープ (押し麦)	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 じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢 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 979 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 34.6 g 塩分 6 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
8(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 りんごビュレ トマトケチャップ 小麦粉 バター ヨーグルト 砂糖 野菜フィオン顆粒 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ラインで生産しています。				