

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/2/20(月)~2月24日(金)

	定食(550円)	栄養価	ランチ(550円)	栄養価	スイーツ(150円)	
20(月)	ポークチャップ 米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ スイートコーン サニーレタス ブロッコリーとしめじのソテー スープ(もやし)	エネルギー 828 kcal タンパク質 37.1 g 脂質 18.5 g 塩分 3.7 g	チキンライス~卵のせ 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 バター 牛乳 ブロッコリーとしめじのソテー スープ(もやし)	エネルギー 862 kcal タンパク質 35.5 g 脂質 2 g 塩分 5.1 g	カップケーキ	
21(火)	生姜焼き じゃがいものさっぱりサラダ 味噌汁(きのこ)	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 酢 しめじ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	カレーうどん うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒 片栗粉 小麦粉 カレー粉 白飯 米	エネルギー 1057 kcal タンパク質 26.3 g 脂質 45.7 g 塩分 5 g	蒸しパン (100円)	
22(水)	鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーウインナーのソテー スープ(ミルファンテイ)	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも サラダ菜 塩 ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう 卵 パセリ パン粉 粉チーズ コンソメ こしょう	煮込みハンバーグ(パン) ブロッコリーウインナーのソテー スープ(ミルファンテイ)	パン(ライ麦粉 小麦粉 はちみつ 塩)豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ナツメグ パン粉 卵 豆腐 トマト水煮 ケチャッ プ しめじ 砂糖 片栗粉 スパゲティ オリーブ油 サラダ菜 ブロッコリー ウインナー サラダ油 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 935 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 27.3 g 塩分 4.8 g	スコーン
24(金)	回鍋肉 人参しりしり 味噌汁(豆腐)	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面 醬 片栗粉 サラダ油 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 豆腐 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	サンマーメン 生姜ご飯	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 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 酒 生姜	エネルギー 1146 kcal タンパク質 40.3 g 脂質 23.5 g 塩分 5.6 g	マドレーヌ
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 ハ 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。			