

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/5/15 (月) ~20(土)

	定食 (550円)	栄養価		ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(100円)	
15(月)	<b>鶏肉のネギ塩炒め</b> 小松菜と春雨の炒め物 味噌汁 (じゃがいも)	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま プロッコリー 水菜 豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油 じゃがいも 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 684 kcal タンパク質 42.1 g 脂質 12.7 g 塩分 2.3 g	<b>味噌ラーメン</b>  白飯	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 米	エネルギー 902 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 28.9 g 塩分 6.8 g	<b>カップケーキ</b>
16(火)	<b>豚肉の帯広風</b> 千草和え スープ (大根と人参)	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 685 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g	<b>ハッシュドビーフ</b>  スープ (大根と人参)	米 牛肉 玉ねぎ 塩 こしょう しめじ バター 赤ワイン ウスターソース オイスターソース ケチャップ ローリエ コンソメ 醤油 みりん 牛乳 スキムミルク 砂糖 小麦粉 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 1066 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 59.5 g 塩分 5.2 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
17(水)	<b>鶏肉のトマトクリーム煮</b> じゃがいもとウィンナーのソテー こんにゃくと人参の煮物	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ しめじ オリーブ油 バター ケチャップ 生クリーム プロッコリー サラダ菜 じゃがいも ウィンナー ビーマン サラダ油 にんにく こしょう 塩 こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	エネルギー 843 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 30.4 g 塩分 2.2 g			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	<b>スコーン</b>
18(木)	<b>ブルコギ丼</b>  スープ (キャベツとコーン)	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醬 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま ごま油 キャベツ スイートコーン オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	エネルギー 728 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 25 g 塩分 1.8 g			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	<b>パウンドケーキ</b>
19(金)	<b>鶏肉のハニーマスタード焼き</b> 江戸菜の中華炒め スープ (玉ねぎ)	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 サニーレタス 江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 778 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 26.4 g 塩分 2.9 g	<b>ドライカレー</b>  江戸菜の中華炒め スープ (玉ねぎ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 コンソメ トマト水煮 ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ 江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 802 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 26 g 塩分 4.5 g	<b>マドレーヌ</b>
20(土)	<b>肉団子のトマトソース煮</b> コールスロー スープ (春雨)	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 卵 塩 こしょう パン粉 にんにく 玉ねぎ いんげん トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 サラダ菜 キャベツ スイートコーン 玉ねぎ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油 春雨 ハム ねぎ コンソメ ごま油 塩 こしょう	エネルギー 866 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 32.5 g 塩分 3.7 g	<b>冷やし肉うどん</b>  炊き込みご飯	うどん 卵 きゅうり 豚肉 もやし 人参 ごま油 鰯節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 大根 米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油	エネルギー 979 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 38 g 塩分 6.3 g	<b>蒸しパン(60円)</b>
全日	<b>湘南みゆーあカレー (530円)</b>	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。			