

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/5/22 (月) ~31(水)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
22(月)	油淋鶏 卵の花の炒り煮 味噌汁 (さつまいも)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉 水菜 おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し さつまいも 鰹節 煮干し	エネルギー 894 kcal タンパク質 35.4 g 脂質 43.7 g 塩分 3.7 g	回鍋肉 卵の花の炒り煮 味噌汁 (さつまいも)	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 サラダ油 甜面醤 おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し さつまいも 鰹節 煮干し	エネルギー 985 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 47.4 g 塩分 3.4 g	カップケーキ
23(火)	ポークチャップ 春雨の中華サラダ スープ (きのこ)	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 サラダ菜 スイートコーン 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 846 kcal タンパク質 34.3 g 脂質 38.7 g 塩分 3.6 g	チキンソテー (粒マスタード) 春雨の中華サラダ スープ (きのこ)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード にんにく みりん サニーレタス トマト 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 788 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 26 g 塩分 3.5 g	蒸しパン(100円)
24(水)	チキンかつ 根菜の金平 スープ (江戸菜)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース キャベツ ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油 江戸菜 ガラスープ 醤油 ごま油 こしょう	エネルギー 835 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.6 g	タコライス 根菜の金平 スープ (江戸菜)	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 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油 江戸菜 ガラスープ 醤油 ごま油 こしょう	エネルギー 819 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 21.1 g 塩分 4.4 g	スコーン
25(木)	鶏の照り焼き 人参のしりしり 味噌汁 (かぼちゃ)	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 水菜 ブロッコリー 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 かぼちゃ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 849 kcal タンパク質 39.2 g 脂質 29.2 g 塩分 3 g	チンジャオロースー丼 人参のしりしり 味噌汁 (かぼちゃ)	米 豚肉 赤アフリカ 黄アフリカ ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 かぼちゃ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 826 kcal タンパク質 33.3 g 脂質 25.5 g 塩分 3.3 g	パウンドケーキ
26(金)	鰹と鶏のパン粉焼き 大根とツナの和風庵 味噌汁 (油揚げ)	米 鰹 塩 こしょう 鶏肉 パン粉 セロリ パセリ にんにく 粉チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ サラダ菜 大根 人参 ツナ 砂糖 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 852 kcal タンパク質 38.2 g 脂質 32.3 g 塩分 3.3 g	豚彩丼 大根とツナの和風庵 味噌汁 (油揚げ)	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 サラダ油 鰹節 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ 大根 人参 ツナ 砂糖 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 938 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 39.5 g 塩分 4.3 g	マドレーヌ
27(土)	生姜焼き ビーンズサラダ 味噌汁 (なめこ)	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 玉ねぎ キャベツ 大豆 じゃがいも ツナ 赤玉ねぎ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 砂糖 なめこ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 987 kcal タンパク質 42.3 g 脂質 35.9 g 塩分 3.5 g	チキンドリア ビーンズサラダ	米 鶏肉 しめじ 玉ねぎ 牛乳 コンソメ バター カレー粉 塩 こしょう 小麦粉 チーズ パセリ パン粉 大豆 じゃがいも ツナ 赤玉ねぎ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 砂糖	エネルギー 1077 kcal タンパク質 40.9 g 脂質 42.8 g 塩分 3.7 g	蒸しパン(100円)
29(月)	豚肉のかりん揚げ キャベツとツナのナムル 味噌汁 (玉ねぎ)	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま サニーレタス キャベツ ツナ 人参 ごま油 ガラスープ 玉ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 717 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 17.7 g 塩分 2.2 g	スープカレー (パン) キャベツとツナのナムル オレンジ	パン (ライ麦粉 小麦粉 塩 はちみつ) 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 じゃがいも れんこん いんげん にんにく サラダ油 オリーブ油 カレー粉 トマトジュース ガラスープ バジル キャベツ ツナ 人参 ごま油 ガラスープ オレンジ	エネルギー 623 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 33 g 塩分 1.7 g	カップケーキ
30(火)	鶏の塩から揚げ じゃがいもの人参の胡麻味噌和え 味噌汁 (しめじ)	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 レタス じゃがいも 人参 すりごま 味噌 みりん 砂糖 しめじ ねぎ 鰹節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 789 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 25.2 g 塩分 2 g	中華そば~Labo風 あかねご飯	中華麺 醤油ラーメンスープ 醤油 塩 煮干し ガラスープ 豚肉 酒 みりん 砂糖 生姜 にんにく ねぎ わかめ 米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 885 kcal タンパク質 42.8 g 脂質 22 g 塩分 5.3 g	蒸しパン(100円)
31(水)	豚肉の味噌漬け かぼちゃの煮物 スープ (コーン)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ かぼちゃ 砂糖 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し スイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	エネルギー 791 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 24 g 塩分 2.8 g	ガパオ かぼちゃの煮物 スープ (コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ 赤アフリカ にんにく 唐辛子 ごま油 ナンブラー 醤油 みりん 砂糖 オイスターソース ガラスープ 酒 バジル 卵 サラダ油 かぼちゃ 砂糖 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し スイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	エネルギー 865 kcal タンパク質 36.5 g 脂質 23.3 g 塩分 1.1 g	スコーン
全日	湘南みゆーあカレー (530円)	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 野菜フィヨン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 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。			