

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/6/1・2 6/12～6/17

	定食 (550円)		栄養価		ランチ (550円)		栄養価		スイーツ(150円)
1(木)	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロccoliー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし サラダ油	エネルギー 702 kcal		ミートソース	スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマト水煮 トマトジュース コンソメ ケチャップ ウスターソース バター 小麦粉 塩 こしょう パセリ	エネルギー 743 kcal		パウンドケーキ
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	タンパク質 33.9 g				タンパク質 27 g		
	味噌汁 (キャベツ)	キャベツ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	脂質 19 g		リンゴゼリー	リンゴジュース 砂糖 ゼラチン	脂質 23.7 g		
2(金)	バーベキューチキン	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 ブロccoliー サニーレタス	エネルギー 823 kcal		ポークカレー	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ バター カレー粉 クミン コリアンダー カルダモン ローリエ スミミルック 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ 小麦粉	エネルギー 837 kcal		マドレーヌ
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油	タンパク質 32.3 g				タンパク質 19.1 g		
	スープ (押し麦)	押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ パセリ 塩 こしょう	脂質 32.1 g		にんじんとじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油	脂質 30.4 g		
12(月)	鰯と鶏のパン粉焼き	米 鰯 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	エネルギー 852 kcal		豚彩丼	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 サラダ油 鰯節 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ	エネルギー 938 kcal		カップケーキ
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	タンパク質 38.2 g		大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	タンパク質 26.8 g		
	味噌汁 (油揚げ)	油揚げ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	脂質 32.3 g		味噌汁 (油揚げ)	油揚げ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	脂質 39.5 g		
13(火)	油淋鶏	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	エネルギー 894 kcal		回鍋肉	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	エネルギー 985 kcal		無しパン(100円)
	卵の花の炒り煮	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	タンパク質 35.4 g		卵の花の炒り煮	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	タンパク質 30.9 g		
	味噌汁 (さつまいも)	さつまいも 鰹節 煮干し	脂質 43.7 g		味噌汁 (さつまいも)	さつまいも 鰹節 煮干し	脂質 47.4 g		
14(水)	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 サラダ菜 スイートコーン	エネルギー 803 kcal		チキンソテー (粒マスタード)	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	エネルギー 834 kcal		スコーン
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	タンパク質 37.0 g		さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	タンパク質 28.7 g		
	スープ (きのこ)	えのき コンソメ 塩 こしょう	脂質 14.2 g		スープ (きのこ)	えのき コンソメ 塩 こしょう	脂質 24.8 g		
15(木)	チキンかつ	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	エネルギー 764 kcal		タコライス	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	エネルギー 752 kcal		パウンドケーキ
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	タンパク質 33.8 g		江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	タンパク質 25.5 g		
	スープ (大根と人参)	大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質 21.3 g		スープ (大根と人参)	大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質 20.8 g		
16(金)	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 スイートコーン じゃがいも 小麦粉	エネルギー 887 kcal		チンジャオロースー丼	米 豚肉 赤アブラ 黄アブラ 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	エネルギー 692 kcal		マドレーヌ
	ブロccoliーのさっぱり和え	ブロccoliー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	タンパク質 43.4 g		ブロccoliーのさっぱり和え	ブロccoliー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	タンパク質 35.3 g		
	味噌汁 (かぼちゃ)	かぼちゃ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	脂質 29.1 g		味噌汁 (かぼちゃ)	かぼちゃ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	脂質 13.5 g		
17(土)	鶏メンチ	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 トマト 中濃ソース	エネルギー 949 kcal		冷やし中華	中華麺 卵 わかめ もやし きゅうり ハム トマト ガラスープ 酢 砂糖 醤油 塩 生姜 みりん ごま油	エネルギー 607 kcal		無しパン(100円)
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ 砂糖	タンパク質 24.7 g				タンパク質 24.3 g		
	味噌汁 (玉ねぎ)	玉ねぎ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	脂質 41.4 g		オレンジゼリー	オレンジジュース 砂糖 ゼラチン	脂質 10.5 g		
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 ダイストマト エリクキ 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。				