

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/8/30・31 9/1~9/8

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)	
30(水)	鶏肉の塩から揚げ 大根とツナのサラダ 味噌汁 (キャベツ)	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油 レモン サニーレタス 大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖 キャベツ 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 983 kcal タンパク質 36.7 g 脂質 40 g 塩分 4 g	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 枝豆ごはん 米 枝豆 酒 塩 枝豆	エネルギー 762 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 11.9 g 塩分 5.5 g	スコーン
31(木)	ポークソテー〜オニオンソース 豆腐と水菜のサラダ 味噌汁 (なす)	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ菜 ジャがいも トマト 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰯節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま なす ごま油 鰯節鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 707 kcal タンパク質 34.8 g 脂質 14.8 g 塩分 3.6 g	ラボカレー 米 鶏肉 塩 玉ねぎ 生姜 エリンギ トマト水煮 りんご コンソメ バター ワイン カレー粉 ケチャップ サラダ油 塩 豆腐と水菜のサラダ りんごゼリー 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰯節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま リンゴジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 930 kcal タンパク質 28.6 g 脂質 30.7 g 塩分 3.4 g	パウンドケーキ
1(金)	鶏南蛮 じゃがいもとピーマンのガーリックソテー スープ (もやし)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 醤油 砂糖 水菜 じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 もやし コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 998 kcal タンパク質 33.6 g 脂質 46.8 g 塩分 4.3 g	ハヤシライス じゃがいもとピーマンのガーリックソテー スープ (もやし)	エネルギー 704 kcal タンパク質 22 g 脂質 15 g 塩分 4.6 g	マドレーヌ
2(土)	ヤンニョムチキン 千草和え スープ (かきたま)	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん にんにく ごま油 こねぎ サニーレタス 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 片栗粉	エネルギー 784 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 28.1 g 塩分 2.2 g	冷やし肉うどん 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 ぶどう ぶどう	エネルギー 790 kcal タンパク質 28 g 脂質 35.8 g 塩分 5.5 g	蒸しパン(100円)
4(月)	チキンかつ 根菜の金平 スープ (大根と人参)	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 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	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 (大根と人参)	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	カップケーキ
5(火)	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 フロccoli 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 かぼちゃ 鰯節 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)	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	蒸しパン(100円)
6(水)	鱈と鶏肉の香草パン粉焼き 大根とツナの和風庵 味噌汁 (油揚げ)	米 鱈 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 みりん 醤油 鰯節 酒 片栗粉 油揚げ 鰯節 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)	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	スコーン
7(木)	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 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰯節 鰹節 煮干し さつまいも 鰯節 鰹節 煮干し 味噌	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)	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	パウンドケーキ
8(金)	ポークチャップ 春雨の中華サラダ スープ (えのき)	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〜粒マスタードソース 春雨の中華サラダ スープ (えのき)	エネルギー 788 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 26 g 塩分 3.5 g	マドレーヌ
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ラインで生産しています。			