

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/9/19 (火) ~26(火)

	定食 (550円)	栄養価		ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)	
19(火)	<b>イタリアンポーク</b> キャベツとツナのナムル 味噌汁 (豆腐)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ じゃがいも スイートコーン サラダ菜 パセリ キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 豆腐 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 774 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 26.8 g 塩分 2.5 g	<b>ジャージャー麺</b> 炊き込みご飯	中華麺 豚肉 サラダ油 たけのこ しいたけ きゅうり 長ねぎ 甜面醤 豆板醤 オイスターソース 砂糖 醤油 こしょう にんにく ガラスープ ごま油 片栗粉 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 1003 kcal タンパク質 39.2 g 脂質 19.5 g 塩分 3.5 g	蒸しパン (100円)
20(水)	<b>チキンステーキ</b> 小松菜と春雨の炒め物 味噌汁 (なめこ)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ サニーレタス 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 なめこ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 808 kcal タンパク質 32.2 g 脂質 29 g 塩分 3.3 g	<b>醤油かつ丼</b> 小松菜と春雨の炒め物 味噌汁 (なめこ)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 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 なめこ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 934 kcal タンパク質 37.2 g 脂質 27.5 g 塩分 4.8 g	スコーン
21(木)	<b>豚肉の甘辛炒め</b> 人参ときのこの金平 スープ (コーン)	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 オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし 人参 しいたけ しめじ ごま油 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉	エネルギー 749 kcal タンパク質 34 g 脂質 17.3 g 塩分 3.4 g	<b>ハンバーガー</b> コンソメポテト スープ (コーン)	パン 牛肉 豚肉 パン粉 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 ケチャップ ナツメグ 豆腐 卵 レタス 中濃ソース スパゲティ マヨネーズ ブロccoli じゃがいも サラダ油 塩 コンソメ クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉	エネルギー 782 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 51.6 g 塩分 3.5 g	パウンドケーキ
22(金)	<b>鶏メンチカツ</b> ジャーマンポテト スープ (江戸菜)	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ 江戸菜 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 803 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 24.3 g 塩分 3.8 g	<b>カレー風味パスタ</b> ミルクゼリー	スパゲティ オリーブ油 にんにく しめじ ベーコン 玉ねぎ コンソメ 牛乳 バター カレー粉 塩 こしょう パセリ 小麦粉 牛乳 ゼラチン 砂糖	エネルギー 903 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 43.2 g 塩分 5.4 g	マドレーヌ
25(月)	<b>豚肉の味噌漬け</b> ブロッコリーとパプリカのソテー 味噌汁 (じゃがいも)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 塩 こしょう じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 783 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 27.7 g 塩分 4.2 g	<b>海軍カレー</b> ミニサラダ 牛乳	米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉 牛脂 酒 塩 こしょう マンゴーチャツネ コンソメ 小麦粉 レタス きゅうり リーフレタス スイートコーン 酢 サラダ油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 1145 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 62.2 g 塩分 3.9 g	カップケーキ
26(火)	<b>鶏肉のねぎ塩炒め</b> 和風パスタサラダ 味噌汁 (キャベツ)	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 ブロccoli サニーレタス マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 691 kcal タンパク質 39.5 g 脂質 14.5 g 塩分 2.1 g	<b>サンマーメン</b> オレングゼリー	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 オレングジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 871 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 22.4 g 塩分 4.4 g	蒸しパン (100円)
全 日	<b>湘南みゆーあカレー</b> 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、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。			