

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/11/13 (月) ~18(土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
13(月)	<b>鶏の香草パン粉焼き</b> さつまいもとれんこんのハニレモン焼き スープ (大根と人参)	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース オリーブ油 玉ねぎ 水菜 さつまいも れんこん 塩 オリーブ油 みりん 醤油 レモン汁 はちみつ ごま 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 914 kcal タンパク質 32 g 脂質 39.7 g 塩分 3.7 g	<b>かき揚げうどん</b> あかねご飯	うどん 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 玉ねぎ ごぼう 人参 さつまいも みつば 小麦粉 片栗粉 塩 竹輪 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 755 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 4.5 g 塩分 5.5 g	<b>カップケーキ</b>
14(火)	<b>豚肉のねぎ塩炒め</b> 人参のしりしり 味噌汁 (もやし)	米 豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま サニレタス 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 763 kcal タンパク質 37.9 g 脂質 24.5 g 塩分 2.7 g	<b>お好み焼き (白飯)</b> 人参のしりしり 味噌汁 (もやし)	米 豚肉 小麦粉 卵 鰹節 煮干し 塩 こしょう 長ねぎ 天かす サラダ油 青海苔 中濃ソース マヨネーズ 紅生姜 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 1065 kcal タンパク質 37.2 g 脂質 459.5 g 塩分 4.1 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
16(木)	<b>バーベキューチキン</b> キャベツとコーンのソテー スープ (えのき)	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 じゃがいも サラダ菜 キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 768 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 26.2 g 塩分 3.1 g	<b>ガパオ</b> キャベツとコーンのソテー スープ (えのき)	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ 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 キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう えのき コンソメ 塩 こしょう	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>
17(金)	<b>ヤンニョムチキン</b> 小松菜と春雨の炒め物 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま油 ごま 小ねぎ 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 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 819 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 29.9 g 塩分 2.5 g	<b>ポークカレー</b> 小松菜と春雨の炒め物 ヨーグルト	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 スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ 小麦粉 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 ヨーグルト 砂糖	エネルギー 945 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 34.3 g 塩分 3.6 g	<b>マドレーヌ</b>
18(土)	<b>豚のすき焼き煮</b> さつまいもといんげんのごま和え 味噌汁 (キャベツ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 厚揚げ しらたき 醤油 みりん サラダ油 砂糖 酒 さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 731 kcal タンパク質 32.1 g 脂質 10.2 g 塩分 4 g	<b>ホワイトシチュー (パン)</b> 小松菜とコーンのソテー りんご	パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー サラダ油 塩 こしょう コンソメ バター 牛乳 小麦粉 小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう りんご	エネルギー 759 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 39.6 g 塩分 4 g	<b>蒸しパン (100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。				