

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2023/11/20 (月) ~30(木)

| | 定食 (550円) | | 栄養価 | | ランチ (550円) | | 栄養価 | | スイーツ(150円) |
|-------|--|---|--|--|---|---|--|--|--------------------|
| 20(月) | チキンかつ こんにやくと人参の煮物 味噌汁 (かぼちゃ) | 米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 中濃ソース こんにやく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま かぼちゃ 鯉節 煮干し 味噌 | エネルギー 957 kcal タンパク質 34 g 脂質 31.8 g 塩分 2.4 g | | チンジャオロースー丼 こんにやくと人参の煮物 味噌汁 (かぼちゃ) | 米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 長ねぎ 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 こんにやく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま かぼちゃ 鯉節 煮干し 味噌 | エネルギー 745 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 12.4 g 塩分 2.8 g | | カップケーキ |
| 21(火) | チキンステーキ 竹輪とピーマンの醤油炒め スープ (かきたま) | 米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ じゃがいも サラダ菜 竹輪 ビーマン ごま油 醤油 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉 | エネルギー 800 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 27 g 塩分 3.5 g | | タコライス 竹輪とピーマンの醤油炒め スープ (かきたま) | 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 竹輪 ビーマン ごま油 醤油 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉 | エネルギー 790 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 20.9 g 塩分 5.1 g | | 蒸しパン (100円) |
| 22(水) | 鶏肉のごま味噌焼き じゃがいもの洋風炒め スープ (小松菜) | 米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ごま プロッコリー サニーレタス スイートコーン サラダ油 じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう 小松菜 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう | エネルギー 754 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 25.5 g 塩分 3.4 g | | サンマーメン 生姜ご飯 | 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 米 生姜 鯉節 煮干し 醤油 酒 | エネルギー 1021 kcal タンパク質 36 g 脂質 22.9 g 塩分 5.1 g | | スコーン |
| 24(金) | ごぼうと豚肉の炒め煮 大根の中華炒め 味噌汁 (玉ねぎ) | 米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鯉節 煮干し サラダ油 サラダ菜 大根 人参 ごま 醤油 砂糖 酢 塩 ごま油 玉ねぎ 鯉節 煮干し 味噌 | エネルギー 679 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 14 g 塩分 3.1 g | | チキンライス~卵のせ 大根の中華炒め 味噌汁 (玉ねぎ) | 米 鶏肉 塩 コンソメ 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ビーマン 卵 牛乳 大根 人参 ごま 醤油 砂糖 酢 塩 ごま油 玉ねぎ 鯉節 煮干し 味噌 | エネルギー 809 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 23.1 g 塩分 4.7 g | | マドレーヌ |
| 25(土) | 油淋鶏 水菜と豆腐のサラダ スープ (ミネストローネ) | 米 鶏肉 生姜 酒 サラダ油 醤油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉 レタス 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鯉節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま ベーコン 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 砂糖 こしょう トマト水煮 | エネルギー 1017 kcal タンパク質 35.0 g 脂質 45.7 g 塩分 3.9 g | | スパニッシュオムレット (パン) スープ (ミネストローネ) | パン 卵 牛乳 塩 玉ねぎ ウィンナー こしょう チーズ ケチャップ サラダ油 サニーレタス スパゲティ にんにく 唐辛子 人参 オリーブ油 砂糖 オレンジ ベーコン 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 砂糖 こしょう トマト水煮 | エネルギー 747 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 43.2 g 塩分 4.3 g | | 蒸しパン (100円) |
| 27(月) | ポークチャップ ごぼうと人参の土佐煮 味噌汁 (じゃがいも) | 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 プロッコリー サニーレタス スイートコーン ごぼう 人参 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒 じゃがいも 鯉節 煮干し 味噌 | エネルギー 706 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 12.7 g 塩分 3.1 g | | 塩ラーメン 炊き込みご飯 | 中華麺 鶏肉 もやし 長ねぎ 卵 ガラスープ ごま油 塩 鯉節 煮干し わかめ 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 1058 kcal タンパク質 47.7 g 脂質 25.9 g 塩分 6.3 g | | カップケーキ |
| 29(水) | 豚肉のかりん揚げ さつまいものサラダ スープ (春雨) | 米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま 水菜 さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ 春雨 ハム 長ねぎ ごま油 コンソメ 塩 こしょう | エネルギー 924 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 30 g 塩分 2.5 g | | ドライカレー さつまいものサラダ スープ (春雨) | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ 春雨 ハム 長ねぎ ごま油 コンソメ 塩 こしょう | エネルギー 940 kcal タンパク質 29.5 g 脂質 34.1 g 塩分 4.2 g | | スコーン |
| 30(木) | 鶏肉のチーズ焼き れんこんと人参の金平 スープ (玉ねぎ) | 米 鶏肉 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌 サラダ菜 じゃがいも れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鯉節 煮干し 玉ねぎ オリーブ油 塩 こしょう コンソメ | エネルギー 815 kcal タンパク質 35.1 g 脂質 29.8 g 塩分 3.1 g | | ロコモコボウル フライドポテト スープ (玉ねぎ) | 米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 バイナッフル缶 プロッコリー 赤パプリカ サニーレタス じゃがいも サラダ油 塩 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう | エネルギー 977 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 42.1 g 塩分 4.1 g | | パウンドケーキ |
| 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一ラインで生産しています。 | | | | |