

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/1/15 (月) ~20 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)
15(月)	豚肉の味噌漬け 米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ 千草和え 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 767 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 27.5 g 塩分 4.3 g	タンドリーチキン 米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカ ヨーグルト ブロッコリー サラダ菜 千草和え 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 716 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 21.4 g 塩分 3.6 g	カップケーキ
16(火)	鶏肉のラタトゥイユソース 米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 サニーレタス ブロッコリーとじゃがいものペロンチーノ風 スープ (キャベツと人参)	エネルギー 769 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 29.3 g 塩分 2.9 g	ドライカレー 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 ブロッコリーとじゃがいものペロンチーノ風 スープ (キャベツと人参)	エネルギー 773 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 24 g 塩分 4.7 g	蒸しパン (100円)
17(水)	ひじきの混ぜご飯/豆腐ハンバーグ 米 鯉節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖/鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 人参 サラダ菜 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁 (江戸菜)	エネルギー 743 kcal タンパク質 29.5 g 脂質 22.2 g 塩分 3.4 g	牛彩丼 米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鯉節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ 味噌汁 (江戸菜)	エネルギー 836 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 35.3 g 塩分 3.5 g	スコーン
18(木)	鶏の唐揚げ 米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 水菜 切干大根の煮物 スープ (玉ねぎ)	エネルギー 891 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 33.2 g 塩分 3.2 g	豚肉のハニーマスタード焼き 米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも サラダ菜 塩 切干大根の煮物 スープ (玉ねぎ)	エネルギー 840 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 31.5 g 塩分 3 g	パウンドケーキ
19(金)	家常豆腐 米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉 やみつぎビーマン 味噌汁 (大根)	エネルギー 732 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 23.3 g 塩分 2.2 g	鶏チリ 米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ こねぎ 水菜 やみつぎビーマン 味噌汁 (大根)	エネルギー 806 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 27.3 g 塩分 3.9 g	マドレーヌ
20(土)	生姜焼き 米 豚肉 酒 みりん 生姜 醤油 サラダ油 玉ねぎ キャベツ マカロニサラダ スープ (小松菜)	エネルギー 900 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 34.9 g 塩分 3.5 g	和風タコライス 米 鶏肉 しいたけ 長ねぎ たけのこ 生姜 餃子の皮 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 サラダ油 レタス 片栗粉 マカロニサラダ スープ (小松菜)	エネルギー 842 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 25 g 塩分 5.2 g	蒸しパン (100円)
全日	湘南みゅーあカレー 530円) 精白米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 パター 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。		