

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/2/13 (火) ~17 (土)

| | 定食 (550円) | 栄養価 | ランチ (550円) | 栄養価 | スイーツ(150円) |
|-------|---|---|--|---|--|
| 13(火) | 家常豆腐 やみつきピーマン 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 やみつきピーマン 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 | 蒸しパン(100円) |
| 14(水) | 豚肉の味噌漬け 干草和え 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 干草和え 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 | スコーン |
| 15(木) | 鶏肉のラタトゥイユソース 人参と竹輪の塩金平 スープ(キャベツと人参) | エネルギー 799 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 31.2 g 塩分 2.9 g | ドライカレー 人参と竹輪の塩金平 スープ(キャベツと人参) | エネルギー 798 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 25.5 g 塩分 5.3 g | パウンドケーキ |
| 16(金) | ひじきの混ぜご飯/豆腐ハンバーグ 大根と昆布の煮物 けんちん汁 | エネルギー 805 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 22.1 g 塩分 4.9 g | 牛彩丼 けんちん汁 | エネルギー 871 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 37.4 g 塩分 3.6 g | マドレーヌ |
| 17(土) | フィッシュ&チップス 和風バスタサラダ スープ(ミネストローネ) | エネルギー 992 kcal タンパク質 36.4 g 脂質 34.2 g 塩分 2.9 g | BBQポーク 和風バスタサラダ スープ(ミネストローネ) | エネルギー 845 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 31.3 g 塩分 2.5 g | 蒸しパン(100円) |
| 全日 | 湘南みゅーあカレー(530円) | 米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト ターヨーグルト 砂糖 野菜フイヨン顆粒 酵母エキス | エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ おろし生姜 紅花油 おろしにんにく | ハ醤油 | *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。 |