

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/4/11 (木) ~20 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
11(木)	<b>タンドリーチキン</b> ジャーマンポテト スープ (もやし)	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 パプリカ ヨーグルト サラダ菜 フロccoliー 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 もやし コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 751 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 25.9 g 塩分 3.9 g	<b>ミートソース</b> 豆乳杏仁 豆乳 ゼラチン 砂糖 レモン汁 アーモンドエッセンス クコの実	エネルギー 767 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 25.6 g 塩分 5.5 g	<b>パウンドケーキ</b>	
12(金)	<b>筍ごはん/生姜焼き</b> ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜)	米 鯉節 煮干し たけのこ 油揚げ 酒 醤油 塩/豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 小松菜 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 816 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 31.5 g 塩分 4.2 g	<b>Labo風〜ぶっかけしらす丼</b> ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 658 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 15.2 g 塩分 4.5 g	<b>マドレーヌ</b>	
13(土)	<b>ヤンニョムチキン</b> ミニサラダ スープ (ミルファンテイ)	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま こねぎ 水菜 サラダ油 サニーレタス 赤パプリカ スナップえんどう 玉ねぎ 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 スイートコーン 卵 パセリ パン粉 コンソメ こしょう	エネルギー 875 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 36.5 g 塩分 2.9 g	<b>Labo風中華そば</b> 炊き込みご飯	中華麺 醤油ラーメンスープ 醤油 塩 ガラスープ 煮干し 豚肉 長ネギ わかめ 酒 みりん 砂糖 生姜 にんにく 米 人参 しめじ 油揚げ 塩 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油	エネルギー 830 kcal タンパク質 41.9 g 脂質 21.2 g 塩分 5 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
15(月)	<b>鶏肉のハニーマスタード焼き</b> 人参のしりしり スープ (きのこ)	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩 サラダ菜 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 847 kcal タンパク質 36.5 g 脂質 30.1 g 塩分 3.7 g	<b>春野菜のクリームパスタ</b> オレンジ	エネルギー 730 kcal タンパク質 27.0 g 脂質 27.3 g 塩分 6.3 g	<b>カップケーキ</b>	
16(火)	<b>鶏のから揚げ</b> 切干大根煮 味噌汁 (キャベツ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サニーレタス 切干大根 人参 油揚げ ごま油 鯉節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ 煮干し 鯉節 味噌	エネルギー 876 kcal タンパク質 32.2 g 脂質 31.7 g 塩分 3.2 g	<b>牛彩丼</b> 味噌汁 (キャベツ)	エネルギー 836 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 35.2 g 塩分 3.4 g	<b>蒸しパン (100円)</b>	
17(水)	<b>チキンかつ</b> きんぴらごぼう 味噌汁 (玉ねぎ)	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鯉節 煮干し 玉ねぎ 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 911 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 32.5 g 塩分 2.4 g	<b>味噌ラーメン</b> あかねご飯	エネルギー 948 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 31.3 g 塩分 7.5 g	<b>スコーン</b>	
19(金)	<b>回鍋肉</b> 春雨サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	米 豚肉 キャベツ 醤油 酒 ピーマン 長ネギ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま じゃがいも 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 925 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 40.8 g 塩分 3.3 g	<b>鶏チリ丼</b> 春雨サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	エネルギー 870 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 25 g 塩分 4.4 g	<b>マドレーヌ</b>	
20(土)	<b>豚肉の味噌漬け</b> さつまいもの甘煮 味噌汁 (なめこ)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ さつまいも 酒 砂糖 塩 なめこ 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 848 kcal タンパク質 31.0 g 脂質 24 g 塩分 3.8 g	<b>かきあげうどん</b> 生姜ご飯	エネルギー 779 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 7.3 g 塩分 5.6 g	<b>蒸しパン (100円)</b>	
全日	<b>湘南みゅーあカレー (530円)</b>	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 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 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。				