

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/4/22 (月) ~4/27 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
22(月)	<b>イタリアンポークステーキ</b> 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 (さつまいも)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ サラダ菜 ジャがいも 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 さつまいも 煮干し 鰹節 味噌	エネルギー 903 kcal タンパク質 36.7 g 脂質 30.4 g 塩分 3.8 g	<b>豚丼</b> 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 (さつまいも)	米 豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ ごま 小麦粉 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 さつまいも 煮干し 鰹節 味噌	エネルギー 842 kcal タンパク質 38.8 g 脂質 19 g 塩分 4.3 g	<b>カップケーキ</b>
23(火)	<b>油淋鶏</b> ポテトサラダ スープ (かきたま)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉 水菜 ジャがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 1010 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 45.9 g 塩分 3.1 g	<b>坦々麺</b> 白飯	中華麺 豚肉 サラダ油 甜面醤 豆板醤 紹興酒 ガラスープ ねりごま 酢 ごま 醤油 牛乳 ごま油 青梗菜 長ネギ 米	エネルギー 1050 kcal タンパク質 43.7 g 脂質 42.3 g 塩分 3.9 g	<b>蒸しパン(100円)</b>
24(水)	<b>バーベキューチキン</b> 千草和え 味噌汁 (大根)	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 レタス 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油 大根 煮干し 鰹節 味噌	エネルギー 754 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 26.6 g 塩分 2.7 g	<b>お好み焼き (ごはん)</b> 味噌汁 (大根)	米 豚肉 長いも キャベツ 豚肉 小麦粉 卵 鰹節 煮干し 塩 こしょう 長ネギ 天かす サラダ油 青のり 中濃ソース マヨネーズ 紅生姜 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油 大根 煮干し 鰹節 味噌	エネルギー 984 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 44.2 g 塩分 3.6 g	<b>スコーン</b>
25(木)	<b>鮭の味噌チーズ焼き</b> もやし中華サラダ スープ (キャベツ)	米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ しめじ チーズ マヨネーズ 味噌 サニーレタス もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう キャベツ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 778 kcal タンパク質 40.9 g 脂質 24.9 g 塩分 3.9 g	<b>タコライス</b> スープ (キャベツ)	米 豚肉 牛肉 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 もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう キャベツ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 807 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 23.2 g 塩分 6.3 g	<b>パウンドケーキ</b>
26(金)	<b>ジュシーハンバーグ</b> フライドポテト スープ (コンソメジュリアン)	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう パン粉 ナツメグ ケチャップ 卵 豆腐 中濃ソース 砂糖 コンソメ 赤ワイン 片栗粉 スイートコーン サラダ菜 ジャがいも サラダ油 塩 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 868 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 37.9 g 塩分 4.2 g	<b>カレー風味のカレーパスタ</b> オレンジゼリー	スパゲティ オリーブ油 にんにく しめじ 玉ねぎ 牛乳 コンソメ バター カレー粉 塩 こしょう パセリ 小麦粉 ペーコン オレンジジュース 砂糖 ゼラチン	エネルギー 887 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 39.5 g 塩分 6.3 g	<b>マドレーヌ</b>
27(土)	<b>豚肉の変わりパン粉焼き</b> 水菜と豆腐のサラダ 味噌汁 (きのこ)	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 人参 サニーレタス 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰹節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま しめじ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 715 kcal タンパク質 37.8 g 脂質 20.2 g 塩分 2.8 g	<b>鶏南蛮丼</b> 味噌汁 (きのこ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 レタス 赤パプリカ 水菜と豆腐のサラダ 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰹節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま しめじ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 1055 kcal タンパク質 37.5 g 脂質 45.6 g 塩分 4.8 g	<b>蒸しパン(100円)</b>
全日	<b>湘南みゆーあカレー (530円)</b>	米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 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。				