

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/5/7 (火) ~5/11 (土)

	定食 (550円)		栄養価		ランチ (550円)		栄養価		スイーツ(150円)
7(火)	ポークソテー〜オニオンソース 小松菜とコーンのソテー スープ (大根と人参)	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 トマト サニーレタス 小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう 大根 人参 オリーブ油 塩 コンソメ こしょう	エネルギー 646 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 14.9 g 塩分 4 g		盛岡風じゃじゃ麺 ヨーグルトゼリー	うどん 豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 味噌 コチュジャン 砂糖 醤油 酢 ごま きゅうり もやし ごま油 牛乳 ヨーグルト 砂糖 ゼラチン レモン汁	エネルギー 815 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 16.4 g 塩分 8.3 g		蒸しパン(100円)
8(水)	鶏のから揚げ 鉄骨サラダ スープ (トマトとレタス)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ菜 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油 トマト レタス オリーブ油 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 856 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 31.1 g 塩分 2.2 g		ドライカレー 鉄骨サラダ スープ (トマトとレタス)	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 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油 トマト レタス オリーブ油 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 780 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 24.9 g 塩分 3.7 g		スコーン
9(木)	イタリアン照り焼きチキン 大根とツナのサラダ スープ (きのこ)	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ 水菜 大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖 しめじ 長ねぎ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 875 kcal タンパク質 38.4 g 脂質 39 g 塩分 3 g		ハヤシライス 大根とツナのサラダ スープ (きのこ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖 大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖 しめじ 長ねぎ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 742 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 21.8 g 塩分 4.7 g		パウンドケーキ
10(金)	チーズデミハンバーグ ごぼうと人参のごま味噌和え 味噌汁 (大根)	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 卵 塩 こしょう ケチャップ ナツメグ パン粉 豆腐 チーズ サニーレタス 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ ブロッコリー スイートコーン 片栗粉 ごぼう 人参 ごま 味噌 みりん 砂糖 ごま油 大根 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 858 kcal タンパク質 36.9 g 脂質 30.7 g 塩分 3.3 g		牛肉のウスターソース炒め 味噌汁 (大根)	米 牛肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう サラダ油 サニーレタス 大根 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 871 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 44.8 g 塩分 1.8 g		マドレーヌ
11(土)	鶏メンチ キャロットラペ 味噌汁 (小松菜)	米 鶏肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 中濃ソース キャベツ トマト 人参 レーズン 酢 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう 小松菜 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 887 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 34 g 塩分 3.1 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 酒 醤油	エネルギー 1146 kcal タンパク質 40.3 g 脂質 23.5 g 塩分 5.5 g		蒸しパン(100円)
全日	湘南みゆーあカレー (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 野菜フイヨソ顆粒 酵母エキス エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩			*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。				