

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/5/13 (月) ~18 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)	
13(月)	豚の味噌漬け じゃがいもとピーマンのソテー スープ (玉ねぎ)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	チキンライス~卵のせ じゃがいもとピーマンのソテー スープ (玉ねぎ)	米 鶏肉 コンソメ 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ピーマン 卵 牛乳 じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 839 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 24.5 g 塩分 4.8 g	カップケーキ
14(火)	ポークソテー~チーズのせ 五目金平 スープ (キャベツ)	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 こしょう 塩 ブロッコリー サニーレタス 豚肉 ごぼう 人参 れんこん いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油 キャベツ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	キャベツとしらすの Pasta りんごセリー	スパゲティ にんにく オリーブ油 しらす キャベツ トマト パセリ 塩 こしょう リンゴジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 616 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 13.2 g 塩分 5.6 g	蒸しパン (100円)
15(水)	鶏肉のねぎ塩炒め ひじきと豆腐の炒め煮 味噌汁 (玉ねぎ)	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま 水菜 ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒 玉ねぎ 鯉節 煮干し 味噌			エネルギー 678 kcal タンパク質 44.0 g 脂質 10.6 g 塩分 2.3 g	スコーン
16(木)	ポークカレー コールスロー ヨーグルト	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ バター カレー粉 クミン コリアンダー カルダモン ローリエ スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ 小麦粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 ヨーグルト 砂糖			エネルギー 935 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 32.4 g 塩分 3.8 g	パウンドケーキ
17(金)	チキンソテー ごぼうのから揚げ 味噌汁 (揚げとねぎ)	米 鶏肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース 片栗粉 人参 じゃがいも サニーレタス ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 小麦粉 油揚げ 長ネギ 鯉節 煮干し 味噌	肉うどん あかねごはん	うどん 豚肉 長ネギ 小松菜 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 酒 米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 965 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 39.4 g 塩分 6.2 g	マドレーヌ
18(土)	豚肉のボン酢ソテー 温野菜のサラダ スープ (ミルファンティ)	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ サラダ菜 じゃがいも スイートコーン ブロッコリー 人参 塩 こしょう オリーブ油 酢 砂糖 卵 パセリ パン粉 粉チーズ コンソメ こしょう	チキンドリア 温野菜のサラダ スープ (ミルファンティ)	米 ターメリック 鶏肉 しめじ 玉ねぎ コンソメ 豆乳 バター サラダ油 小麦粉 塩 こしょう パン粉 チーズ パセリ じゃがいも スイートコーン ブロッコリー 人参 塩 こしょう オリーブ油 酢 砂糖 卵 パセリ パン粉 粉チーズ コンソメ こしょう	エネルギー 995 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 46.3 g 塩分 4.2 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 エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 バター ヨーグルト 砂糖 野菜フイヨソ顆粒 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 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、バナナ、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。			