

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/6/10 (月) ~6/15 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
10(月)	タンドリーチキン ジャーマンポテト スープ (小松菜)	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 ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト フロッコリー サニレタス じゃがいも 玉ねぎ ウインナー コンソメ オリーブ油 塩 こしょう パセリ 小松菜 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 769 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 27.9 g 塩分 4.1 g	冷やしぶっかけ肉うどん あかねご飯	うどん 卵 きゅうり 豚肉 もやし 人参 ごま油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 大根 米 人参 オリーブ油 バター 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 983 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 38.5 g 塩分 6.2 g	カップケーキ
11(火)	シューシーハンバーグ 小松菜ときのこのソテー スープ (玉ねぎ)	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 サラダ油 塩 こしょう パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 コンソメ ワイン 片栗粉 サラダ菜 スイートコーン 人参 小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 667 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 17.7 g 塩分 3.9 g	ラボカレー レタスと海苔のサラダ	米 鶏肉 塩 玉ねぎ 生姜 にんにく エリンギ トマト水煮 りんご コンソメ バター ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 ヨーグルト 小麦粉 レタス 海苔 もやし ごま油 醤油 ガラスープ ごま	エネルギー 836 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 31.2 g 塩分 2.7 g	蒸しパン(100円)
12(水)	鶏の塩唐揚げ こまつナサラダ 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サニレタス 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 835 kcal タンパク質 32.1 g 脂質 30.1 g 塩分 2.8 g	麻婆丼 こまつナサラダ 味噌汁 (大根)	米 豆腐 豚肉 長ネギ にんにく 生姜 サラダ油 甜面醤 豆板醤 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 701 kcal タンパク質 24 g 脂質 19.7 g 塩分 2.5 g	スコーン
13(木)	イタリアン照り焼きチキン 切干大根のサラダ 味噌汁 (油揚げ)	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ 水菜 切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 899 kcal タンパク質 39.4 g 脂質 41.1 g 塩分 2.9 g	かきあげ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 (油揚げ)	米 人参 さつまいも 玉ねぎ みつば 竹輪 桜エビ 小麦粉 片栗粉 塩 砂糖 醤油 みりん サラダ油 切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 848 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 21.3 g 塩分 4.8 g	パウンドケーキ
14(金)	ポークソテー〜オニオンソース 小松菜ともやしのナムル スープ (かきたま)	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 サラダ菜 トマト じゃがいも 小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 655 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 15.3 g 塩分 3 g	ジャージャー麺 白飯	中華麺 豚肉 サラダ油 たけのこ 椎茸 きゅうり 長ネギ 甜面醤 豆板醤 オイスターソース 砂糖 醤油 こしょう にんにく ガラスープ ごま油 片栗粉 米	エネルギー 1118 kcal タンパク質 44.2 g 脂質 18.9 g 塩分 3.1 g	マドレーヌ
15(土)	ガリパタチキン ポテトサラダ 味噌汁 (豆腐)	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ネギ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖 キャベツ じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢 豆腐 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 880 kcal タンパク質 37.5 g 脂質 34.5 g 塩分 2.7 g	牛彩丼 味噌汁 (豆腐)	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ 豆腐 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 846 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 36 g 塩分 3.5 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 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	*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。				