

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/7/8 (月) ~7/16 (火)

	定食 (550円)	栄養価		ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)	
8(月)	油淋鶏 洋風おから オレンジゼリー	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 片栗粉 小麦粉 水菜 おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ビーマン スイートコーン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 948 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 36.8 g 塩分 2.2 g	豚丼 洋風おから 味噌汁(なめこ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ ごま おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ビーマン スイートコーン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩 なめこ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 813 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 14.9 g 塩分 2.3 g	カップケーキ
9(火)	チキンカツ ひじきの煮物 味噌汁(江戸菜)	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 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 江戸菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 910 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 33.8 g 塩分 2.8 g	回鍋肉 ひじきの煮物 味噌汁(江戸菜)	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ネギ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醤 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 江戸菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 907 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 42.5 g 塩分 3.4 g	蒸しパン(100円)
10(水)	鱈と鶏のパン粉焼き 大根とツナの和風庵 オレンジ	米 鶏肉 鱈 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ サラダ菜 大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 オレンジ	エネルギー 809 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 28.3 g 塩分 2.1 g	タコライス 大根とツナの和風庵 スープ(きのこ)	米 牛肉 豚肉 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 大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 804 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 18.3 g 塩分 4.2 g	スコーン
11(木)	ポークチャップ 春雨の中華サラダ 味噌汁(さつまいも)	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ サニーレタス サラダ油 スイートコーン 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 868 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 30.2 g 塩分 3.4 g	チキンソテー~粒マスタードソース 春雨の中華サラダ 味噌汁(さつまいも)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん サニーレタス じゃがいも 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 849 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 28.2 g 塩分 3.3 g	パウンドケーキ
12(金)	鶏の照り焼き ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ(人参と卵)	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ菜 ブロッコリー 人参 ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 793 kcal タンパク質 36.9 g 脂質 26.7 g 塩分 3.2 g	チンジャオロースー丼 ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ(人参と卵)	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 813 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 14.9 g 塩分 2.3 g	マドレーヌ
13(土)	チキンナゲット もやしとツナのサラダ スープ(かきたま)	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ サラダ菜 じゃがいも もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 854 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 34.5 g 塩分 2.2 g	しらすとキャベツの Pasta ミルクプリン	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 牛乳 砂糖 ゼラチン	エネルギー 634 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 16.9 g 塩分 5.7 g	蒸しパン(100円)
16(火)	ミートローフ フライドポテト スープ(押し麦)	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 サラダ油 ナツメグ こしょう 豆腐 ビーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 ブロッコリー サニーレタス じゃがいも サラダ油 塩 押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 1013 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 44.6 g 塩分 4.6 g	ハッシュドビーフ スープ(押し麦)	米 牛肉 玉ねぎ 塩 こしょう しめじ バター ワイン ウスターソース オイスターソース ケチャップ ローリエ コンソメ 醤油 みりん 牛乳 砂糖 小麦粉 押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 1108 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 60.6 g 塩分 5.2 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 パセリ ヨーグルト 砂糖 野菜フィヨソ顆粒 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、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。			