

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/11/1 (金) ~11/9 (土)

	定食 (550円)		栄養価		ランチ (550円)		栄養価		スイーツ(150円)
1(金)	チキンカツ ほうれん草のお浸し ぶどう	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 ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し ぶどう	エネルギー 872 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 30.2 g 塩分 1.5 g		ブルコギ丼 スープ (豆腐とわかめ)	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醬 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま 豆腐 わかめ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 751 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 20.9 g 塩分 3.6 g		マドレーヌ
2(土)	チーズデミハンバーグ フライドポテト スープ (ミネストローネ)	米 牛肉 豚肉 サラダ油 玉ねぎ 塩 こしょう 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ チーズ サニレタス ブロッコリー 片栗粉 じゃがいも 塩 サラダ油 ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく オリーブ油 塩 砂糖 こしょう トマト水煮 コンソメ	エネルギー 961 kcal タンパク質 37.5 g 脂質 42.2 g 塩分 3.9 g		味噌ラーメン 白飯	中華麺 豚肉 ごま油 にんにく 生姜 豆板醤 ガラスープ 酒 塩 砂糖 味噌 ごま キャベツ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ こしょう 米	エネルギー 919 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 29 g 塩分 6.8 g		蒸しパン (100円)
5(火)	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 サラダ油 人参 水菜 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 740 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 16.4 g 塩分 3.4 g		盛岡風じゃじゃ麺 白飯	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 米	エネルギー 936 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 13.6 g 塩分 8.1 g		蒸しパン (100円)
6(水)	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 (さつまいも)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ油 切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 884 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 33.3 g 塩分 2.2 g		豚肉のハニーマスタード焼き 切干大根の煮物 味噌汁 (さつまいも)	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩 サニレタス 切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 871 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 31.7 g 塩分 2 g		スコーン
7(木)	おから入りミートローフ やみつきピーマン リンゴゼリー	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 サラダ油 エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉 サニレタス ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 リンゴジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 809 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g		牛彩丼 味噌汁 (なめこ)	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 なめこ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 874 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 35.4 g 塩分 3.5 g		パウンドケーキ
8(金)	鶏肉のラタトゥイユソース ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風 スープ (大根と人参)	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ピーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩 水菜 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 大根 人参 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 799 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 32.2 g 塩分 3 g		ドライカレー ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風 スープ (大根と人参)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 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 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 大根 人参 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 968 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 23.8 g 塩分 4.7 g		マドレーヌ
9(土)	油淋鶏 ポテトサラダ スープ (しめじ)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ネギ 生姜 にんにく レタス 小麦粉 片栗粉 じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 しめじ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 1012 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 46.8 g 塩分 4 g		ミートソース ポテトサラダ スープ (しめじ)	スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマトジュース トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース パター 小麦粉 塩 こしょう パセリ じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 しめじ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 778 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 31.4 g 塩分 7.8 g		蒸しパン (100円)
全日	湘南みゆーあかレー (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 パター ヨーグルト 砂糖 野菜フイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 醤油 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、パナマ、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。				