

## 湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/12/16 (月) ~12/24 (火)

	定食 (550円)	栄養価		ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)
16(月)	<b>フライドチキン</b> 米 鶏肉 にんにく 牛乳 卵 コンソメ 塩 オールスパイス 小麦粉 パプリカパウダー サラダ油 フロッコリー サニーレタス ポテトサラダ じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 スープ (コーン) クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	エネルギー 899 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 32.9 g 塩分 3.1 g	<b>サンマーメン</b> 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 あかねご飯 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 1041 kcal タンパク質 35.8 g 脂質 25.2 g 塩分 5.1 g	<b>カップケーキ</b>	
18(水)	<b>おから入りミートローフ</b> 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 中農ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉 サニーレタス やみつきピーマン ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 リンゴゼリー 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	<b>牛彩丼</b> 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 味噌汁 (なめこ) 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	<b>スコーン</b>	
19(木)	<b>豚肉のかりん揚げ</b> 米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま サラダ葉 大根と昆布の煮物 大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 味噌汁 (小松菜) 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 725 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.5 g	<b>鶏チリ</b> 米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ネギ にんにく 生姜 ケチャップ ガラスープ 砂糖 サラダ油 水菜 こねぎ 大根と昆布の煮物 大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 味噌汁 (小松菜) 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 846 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 23.6 g 塩分 4.1 g	<b>パウンドケーキ</b>	
20(金)	<b>炊き込みご飯/豚肉の味噌漬け</b> 米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油/豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ こまつなサラダ 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油 味噌汁 (かぼちゃ) かぼちゃ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 806 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 35.6 g 塩分 3.5 g	<b>タンドリーチキン</b> 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 ヨーグルト サラダ葉 フロッコリー こまつなサラダ 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油 味噌汁 (かぼちゃ) かぼちゃ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 735 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 24.7 g 塩分 3.7 g	<b>マドレーヌ</b>	
21(土)	<b>鶏肉のソテー~きのこソース</b> 米 鶏肉 サラダ油 塩 こしょう 片栗粉 しめじ 舞茸 エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく パセリ ワイン 砂糖 バター サラダ葉 コールスロー 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 スープ (バターナッツ) バターナッツ 玉ねぎ コンソメ 塩 こしょう 牛乳 バター オリーブ油	エネルギー 775 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 18.5 g 塩分 3.4 g	<b>ロコモコボウル</b> 米 牛肉 豚肉 卵 パン粉 玉ねぎ 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ サラダ油 豆腐 中濃ソース 赤ワイン バイナップル缶 卵 フロッコリー 赤パプリカ サニーレタス スープ (バターナッツ) バターナッツ 玉ねぎ コンソメ 塩 こしょう 牛乳 バター オリーブ油	エネルギー 826 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 23.9 g 塩分 2.8 g	<b>蒸しパン(100円)</b>	
23(月)	<b>鶏の唐揚げ</b> 米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ葉 切干大根の煮物 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 スープ (ほうれん草とエリンギ) ほうれん草 エリンギ サラダ油 ガラスープ 醤油 こしょう ごま油	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	<b>豚肉のハニーマスタード焼き</b> 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 サニーレタス 切干大根の煮物 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 スープ (ほうれん草とエリンギ) ほうれん草 エリンギ サラダ油 ガラスープ 醤油 こしょう ごま油	エネルギー 871 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 31.7 g 塩分 2 g	<b>カップケーキ</b>	
24(火)	<b>鶏肉のラタトゥイユソース</b> 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 フロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風 フロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 スープ (大根と人参) 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	<b>ドライカレー</b> 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 フロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風 フロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 スープ (大根と人参) 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	<b>蒸しパン(100円)</b>	
全日	<b>湘南みゆーあカレー (530円)</b> 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 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。			