

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/1/20 (月) ~1/30 (木)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
20(月)	おから入りミートローフ やみつきピーマン りんごゼリー	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 サニーレタス 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 砂糖 ゼラチン	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 小ねぎ 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	カップケーキ
21(火)	鶏南蛮 小松菜ときのこのソテー 味噌汁 (ねぎ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ 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 パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 水菜 小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう 長ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 1024 kcal タンパク質 34.7 g 脂質 48.5 g 塩分 4.3 g	炊き込み炒飯 小松菜ときのこのソテー 味噌汁 (ねぎ)	米 ガラスープ 豚肉 生姜 長ねぎ しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 醤油 卵 こねぎ 紅生姜 みりん 砂糖 小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう 長ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 782 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	蒸しパン(100円)
23(木)	鶏の塩唐揚げ 小松菜と厚揚げの煮浸し スープ (キャベツ)	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油 サラダ菜 小松菜 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩 キャベツ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 864 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 28 g 塩分 4.7 g	ハヤシライス 小松菜と厚揚げの煮浸し スープ (キャベツ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖 小松菜 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩 キャベツ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 649 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 15.2 g 塩分 4.9 g	スコーン
24(金)	豚肉のごま味噌焼き チリコンカン スープ (えのき)	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん ごま サニーレタス ブロccoli 高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 742 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 22.8 g 塩分 4.6 g	麻婆丼 チリコンカン スープ (えのき)	米 豆腐 豚肉 長ねぎ 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 高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 737 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 17.1 g 塩分 4.5 g	パウンドケーキ
25(土)	肉巻き もやし中華サラダ 味噌汁 (豆腐)	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん サラダ菜 小麦粉 片栗粉 もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう 豆腐 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 824 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 24.9 g 塩分 4.6 g	ラボカレー もやし中華サラダ ヨーグルト	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 もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう ヨーグルト 砂糖	エネルギー 951 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 33.9 g 塩分 3.8 g	蒸しパン(100円)
27(月)	豚のチーズパン粉焼き 切干大根のサラダ スープ (小松菜)	米 豚肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 人参 サニーレタス 切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 醤油 ごま こしょう 小松菜 ごま油 ガラスープ 醤油 こしょう	エネルギー 692 kcal タンパク質 34.3 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g	鶏飯 肉じゃが オレンジ	米 鶏肉 生姜 ガラスープ 酒 醤油 みりん 塩 卵 紅生姜 海苔 ごま こねぎ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し オレンジ	エネルギー 836 kcal タンパク質 35.3 g 脂質 31.7 g 塩分 2.4 g	カップケーキ
28(火)	豚肉のボン酢ソテー 小松菜と卵の炒めナムル 味噌汁 (大根)	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 小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 695 kcal タンパク質 41.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.9 g	鶏の味噌マヨ丼 小松菜と卵の炒めナムル 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 サラダ油 酒 片栗粉 味噌 マヨネーズ 砂糖 醤油 酒 ケチャップ こねぎ キャベツ 塩 小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 932 kcal タンパク質 38.0 g 脂質 39.8 g 塩分 3.3 g	蒸しパン(100円)
29(水)	チキンアドボ ブロccoliとしいたけのさっぱり和え スープ (白菜)	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖 人参 サニーレタス ブロccoli しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 白菜 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 856 kcal タンパク質 52.4 g 脂質 22 g 塩分 5.8 g	タコライス ブロccoliとしいたけのさっぱり和え スープ (白菜)	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 ブロccoli しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 白菜 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 795 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 19.9 g 塩分 6.3 g	スコーン
30(木)	甘辛ごまチキン やみつきかぼちゃ 味噌汁 (玉ねぎ)	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 サラダ油 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ菜 かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 824 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 29.2 g 塩分 2.5 g	味噌ラーメン あかねごはん	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 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 931 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 31.2 g 塩分 7.5 g	パウンドケーキ
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 ター ヨーグルト 砂糖 野菜フイコン顆粒 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、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。