

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/2/6 (木) ~2/14 (金)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
6(木)	チキンソテー~チーズのせ 千草和え 味噌汁 (油揚げ)	米 鶏肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう リーフレタス トマト 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 848 kcal タンパク質 39.2 g 脂質 34.9 g 塩分 3.4 g	豚味噌丼 千草和え 味噌汁 (油揚げ)	米 豚肉 味噌 玉ねぎ サラダ油 酒 みりん 砂糖 にんにく コチュジャン キャベツ 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 918 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 43.1 g 塩分 2.1 g	パウンドケーキ
7(金)	鶏のオレンジソース きゅうりのさっぱり和え 味噌汁 (白菜)	米 鶏肉 酒 塩 こしょう オレンジジュース レモン汁 マーマレードジャム コンソメ 片栗粉 ブロッコリー サラダ菜 きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま 白菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 736 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 22.3 g 塩分 3.8 g	ミートソース きゅうりのさっぱり和え 豆乳杏仁	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 トマト水煮 トマトジュース コンソメ ケチャップ ウスターソース バター 小麦粉 塩 こしょう パセリ きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま 豆乳 ゼラチン 砂糖 レモン汁 くこの実	エネルギー 770 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 25.6 g 塩分 5.5 g	マドレーヌ
8(土)	煮込みハンバーグ フライドポテト スープ (ミルクファンティ)	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ナツメグ パン粉 卵 豆腐 トマト水煮 ケチャップ しめじ 砂糖 片栗粉 サラダ菜 じゃがいも サラダ油 塩 卵 パセリ パン粉 粉チーズ コンソメ こしょう	エネルギー 1049 kcal タンパク質 36.4 g 脂質 49.9 g 塩分 5.4 g	豚汁うどん 白飯	うどん 豚肉 大根 人参 油あげ しめじ こんにゃく 鰹節 煮干し 味噌 みりん 醤油 ごま油 こねぎ 米	エネルギー 920 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 37.1 g 塩分 6 g	蒸しパン (100円)
10(月)	鶏の甘辛炒め 五目豆 味噌汁 (さつまいも)	米 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし 大豆 人参 こんにゃく 昆布 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 787 kcal タンパク質 35.9 g 脂質 22.2 g 塩分 4.2 g	かきあげ丼 五目豆 味噌汁 (さつまいも)	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 みりん 醤油 サラダ油 大豆 人参 こんにゃく 昆布 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 837 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 14.8 g 塩分 5 g	カップケーキ
12(水)	生姜焼き ラタトゥイユ スープ (きのこ)	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 水菜 ベーコン かぼちゃ なす スッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ しめじ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 847 kcal タンパク質 32.0 g 脂質 35.2 g 塩分 3.8 g	坦々麺 あかねご飯	中華麺 豚肉 サラダ油 甜面醤 豆板醤 紹興酒 ガラスープ ねりごま 酢 ごま 醤油 牛乳 ごま油 青梗菜 長ネギ 米 人参 コンソメ バター 塩 こしょう オリーブ油	エネルギー 1079 kcal タンパク質 43.2 g 脂質 44.5 g 塩分 4.5 g	スコーン
13(木)	イタリアンポークソテー 白菜のツナ炒め 味噌汁 (玉ねぎ)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル サラダ菜 白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 761 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 28.1 g 塩分 2.5 g	焼き鳥丼 白菜のツナ炒め 味噌汁 (玉ねぎ)	米 鶏肉 長ネギ 海苔 みりん 酒 醤油 砂糖 片栗粉 赤パプリカ 卵 白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 941 kcal タンパク質 38.7 g 脂質 32.3 g 塩分 3.5 g	パウンドケーキ
14(金)	チキンかつ 小松菜ともやしのナムル 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 小麦粉 サラダ油 中濃ソース サニーレタス 小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 875 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 33 g 塩分 3.1 g	ポルシチ ヴァレニキ	米 牛肉 ローリエ コンソメ じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ トマトピューレ ピーズ 塩 こしょう 生クリーム バター サラダ油 酢 小麦粉 カッターチーズ 砂糖 卵 塩 いちごジャム	エネルギー 1115 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 60.4 g 塩分 2.3 g	マドレーヌ
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 パン粉 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。		