

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/4/21（月）～4/28（月）

	定食（550円）		栄養価		ランチ（550円）		栄養価		スイーツ(150円)
21(月)	イタリアンポークソテー	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	エネルギー	905 kcal	親子丼	米 鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば	エネルギー	891 kcal	カップケーキ
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり 小麦粉 サラダ油	タンパク質	36.5 g		竹輪の磯辺揚げ	タンパク質	38.5 g	
	味噌汁（さつまいも）	さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	脂質	30.5 g		味噌汁（さつまいも）	脂質	24.5 g	
			塩分	3.9 g			塩分	4.5 g	
22(火)	油淋鶏	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 水菜 小麦粉 片栗粉	エネルギー	1010 kcal	坦々麺	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 長ねぎ	エネルギー	1050 kcal	蒸しパン(100円)
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢	タンパク質	32.5 g			タンパク質	43.7 g	
	スープ（かきたま）	ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	脂質	45.9 g			脂質	42.3 g	
			塩分	3.1 g			塩分	3.9 g	
23(水)	ポークソテー〜カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ しめじ バター カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 小麦粉 コンソメ サニーレタス	エネルギー	617 kcal	鶏南蛮丼	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 マヨネーズ バセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 水菜	エネルギー	1040 kcal	スコーン
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	タンパク質	32.8 g		千草和え	タンパク質	35.8 g	
	味噌汁（玉ねぎ）	玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	10.7 g		味噌汁（玉ねぎ）	脂質	44.2 g	
			塩分	3.2 g			塩分	4.5 g	
24(木)	甘辛チキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油 サラダ菜	エネルギー	857 kcal	お好み焼き（ごはん）	米 豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 卵 鰹節 煮干し 塩 こしょう 長ネギ 天かす サラダ油 青のり 中濃ソース マヨネーズ 紅生姜	エネルギー	1008 kcal	パウンドケーキ
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 ごま油 塩 こしょう 酢	タンパク質	37.0 g		もやしの中華サラダ	タンパク質	34.3 g	
	スープ（しめじ）	しめじ コンソメ 塩 こしょう	脂質	31.2 g		スープ（しめじ）	脂質	44.7 g	
			塩分	3.9 g			塩分	4.7 g	
25(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 レタス トマト	エネルギー	742 kcal	ハッシュドビーフ	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	エネルギー	1062 kcal	マドレーヌ
	小松菜の中華炒め	小松菜 にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ごま	タンパク質	30.3 g			タンパク質	16.0 g	
	スープ（コンソメジュリアン）	玉ねぎ 人参 キャベツ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	脂質	25.3 g		スープ（コンソメジュリアン）	脂質	58.6 g	
			塩分	4.3 g			塩分	5.2 g	
26(土)	豚肉の変わりパン粉焼き	米 豚肉 ウスターソース 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード バセリ パン粉 人参 サニーレタス	エネルギー	745 kcal	塩ラーメン	中華麺 鶏肉 もやし 長ねぎ 卵 ガラスープ ごま油 塩 鰹節 煮干し わかめ	エネルギー	1189 kcal	蒸しパン(100円)
	水菜と豆腐のサラダ	水菜 豆腐 わかめ 鰹節 赤 玉ねぎ 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま	タンパク質	35.7 g		ひじきご飯	タンパク質	51.3 g	
	味噌汁（きのこ）	えのき 鰹節 煮干し 味噌	脂質	23.8 g			脂質	27 g	
			塩分	3.5 g			塩分	6.7 g	
28(月)	鶏肉のクリーム煮	米 鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ サラダ油 牛乳 コンソメ 小麦粉 バター ブロッコリー サラダ菜	エネルギー	836 kcal	肉味噌丼	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 味噌 酒 みりん 砂糖 にんにく コチュジャン キャベツ	エネルギー	925 kcal	カップケーキ
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	タンパク質	33.6 g		小松菜と人参のナムル	タンパク質	24.9 g	
	スープ（大根と人参）	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	脂質	34.8 g		スープ（大根と人参）	脂質	44.4 g	
		大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	塩分	4.7 g			塩分	3 g	
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 パ 醤油 ター ヨーグルト 砂糖 野菜フイヨン顆粒 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。				