

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/5/19 (月) ~5/24 (土)

	定食 (550円)		栄養価		ランチ (550円)		栄養価		スイーツ(150円)
19(月)	ポークチャップ 春雨の中華サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ スイートコーン サニーレタス 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 838 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 29.4 g 塩分 3.4 g	チキンソテー~オニオンソース 春雨の中華サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	米 鶏肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ菜 人参 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 829 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 29.9 g 塩分 3.1 g	カップケーキ		
20(火)	油淋鶏 さつまいもの甘煮 味噌汁 (玉ねぎ)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉 水菜 さつまいも 酒 砂糖 塩 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 955 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 28.8 g 塩分 3.2 g	豚ブルコギ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁 (玉ねぎ)	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醤 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま さつまいも 酒 砂糖 塩 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 1064 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 47.3 g 塩分 3.4 g	蒸しパン(100円)		
21(水)	鶏肉のラタトゥイユソース 人参と竹輪の塩金平 スープ (大根)	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 水菜 人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油 大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 818 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 33.6 g 塩分 3.6 g	生姜焼き 人参と竹輪の塩金平 スープ (大根)	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油 大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 835 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 31 g 塩分 3.7 g	スコーン		
22(木)	バーベキューチキン ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ (人参と卵)	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 サニーレタス ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 783 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 28.5 g 塩分 2.2 g	チンジャオロースー丼 ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ (人参と卵)	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 668 kcal タンパク質 34 g 脂質 16.2 g 塩分 2 g	パウンドケーキ		
23(金)	鶏メンチ ひじき煮 味噌汁 (江戸菜)	米 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 江戸菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 765 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 22.1 g 塩分 3.6 g	回鍋肉 ひじき煮 味噌汁 (江戸菜)	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 江戸菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 905 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 42.5 g 塩分 3.3 g	マドレーヌ		
24(土)	チキンドリア コールスロー スープ (コーン)	米 ターメリック 鶏肉 しめじ 玉ねぎ 牛乳 コンソメ バター 塩 こしょう パン粉 チーズ パセリ 小麦粉 キャベツ 人参 玉ねぎ マヨネーズ 酢 砂糖 塩 クリームスイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	エネルギー 1000 kcal タンパク質 30.9 g 脂質 42.2 g 塩分 3.3 g	盛岡風じゃじゃ麺 あかねご飯	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 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 1090 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 16.2 g 塩分 10.1 g	蒸しパン(100円)		
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 野菜フィヨソ顆粒 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	ハ 醤油	*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。					