

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/7/1 (火) ~7/5 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
1(火)	ポークソテー~チーズ焼き もやし中華サラダ 味噌汁(えのぎ)	米 豚肉 チーズ 醤油 酒 みりん 塩 こしょう フロccoliー サニーレタス もやし きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう えのぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 764 kcal タンパク質 34.8 g 脂質 28.9 g 塩分 1.3 g	かき揚げ丼 もやし中華サラダ 味噌汁(えのぎ)	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 もやし きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう えのぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 720 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 12 g 塩分 2.8 g	蒸しパン(100円)
2(水)	よだれ鶏 人参のしりしり スープ(玉ねぎ)	米 鶏肉 塩 酒 長ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま きゅうり レタス 人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	エネルギー 882 kcal タンパク質 40.4 g 脂質 33.4 g 塩分 4.7 g	タコライス 人参のしりしり スープ(玉ねぎ)	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 トマト レタス 人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	エネルギー 859 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 27.5 g 塩分 6.1 g	スコーン
3(木)	タンドリーチキン 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁(油揚げ)	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 フロccoliー サラダ菜 ひじき 切干大根 人参 枝豆 ごま サラダ油 醤油 酢 みりん 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 770 kcal タンパク質 34.3 g 脂質 27.3 g 塩分 2.8 g	豚味噌丼 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁(油揚げ)	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 ひじき 切干大根 人参 枝豆 ごま サラダ油 醤油 酢 みりん 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 979 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 47 g 塩分 2.6 g	パウンドケーキ
4(金)	かりん揚げ ラタトゥイユ スープ(キャベツ)	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま 水菜 ベーコン なす スッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ キャベツ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 777 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 23.5 g 塩分 3.9 g	冷やし塩ラーメン ごぼうのから揚げ	中華麺 鶏肉 長ねぎ 卵 もやし レタス ガラスープ ごま油 塩 ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉 サラダ油	エネルギー 904 kcal タンパク質 43 g 脂質 28.2 g 塩分 4.9 g	マドレーヌ
5(土)	ヤンニョムチキン さっぱりポテトサラダ 味噌汁(もやし)	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま油 こしょう ごま こねぎ サニーレタス じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ こしょう 酢 サラダ油 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 861 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 33.6 g 塩分 2.7 g	冷やしうどん~味噌だれ 冷奴	うどん 豚肉 醤油 みりん 砂糖 もやし きゅうり 長ねぎ 味噌 ねりごま ごま油 鰹節 煮干し サラダ油 豆板醤 豆腐 醤油 みりん 酒 鰹節 オクラ なめこ	エネルギー 942 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 57.1 g 塩分 4.6 g	蒸しパン(100円)
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。				