

湘南学園カフエテリア 予定献立表 2025/7/7（月）～7/15（火）

	定食（550円）			栄養価			ランチ（550円）			栄養価			スイーツ(150円)
7(月)	油淋鶏	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	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	豚プルコギ丼	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醬 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま	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	カップケーキ						
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩								
	味噌汁（玉ねぎ）	玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌		味噌汁（玉ねぎ）	玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌								
8(火)	鶏メンチ	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	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	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醬	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	蒸しパン(100円)						
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖								
	味噌汁（江戸菜）	江戸菜 鰹節 煮干し 味噌		味噌汁（江戸菜）	江戸菜 鰹節 煮干し 味噌								
9(水)	バーベキューチキン	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	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	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン 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	エネルギー 668 kcal タンパク質 34 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	スコーン						
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	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		ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	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								
	スープ（人参と卵）	人参 卵 ガラスープ 塩		スープ（人参と卵）	人参 卵 ガラスープ 塩								
10(木)	ポークチャップ	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	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	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	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	パウンドケーキ						
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま								
	味噌汁（じゃがいも）	じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌		味噌汁（じゃがいも）	じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌								
11(金)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 水菜	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	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	エネルギー 835 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 31 g 塩分 3.7 g	マドレーヌ						
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油								
	スープ（大根）	大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油		スープ（大根）	大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油								
12(土)	チーズデミハンバーグ	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 卵 塩 こしょう パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ チーズ サニーレタス ブロッコリー 片栗粉	エネルギー 849 kcal タンパク質 35.7 g 脂質 32.6 g 塩分 4.1 g	フィッシュ&チップス	米 鰯 じゃがいも 塩 こしょう 小麦粉 レモン ベーキングパウダー 炭酸水 サラダ油 粒マスタード 卵 マヨネーズ 玉ねぎ サニーレタス	エネルギー 867 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 291 g 塩分 2.9 g	蒸しパン(100円)						
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油											
	スープ（大根と人参）	大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 パセリ		スープ（大根と人参）	大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 パセリ								
14(月)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 醤油 酒 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 サラダ油 サニーレタス	エネルギー 791 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 31.5 g 塩分 3.3 g	チキンライス〜たまごのせ	米 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ビーマン 卵 牛乳	エネルギー 865 kcal タンパク質 35.7 g 脂質 28.7 g 塩分 408 g	カップケーキ						
	ズッキーニとパプリカの炒め物	ズッキーニ 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 ツナ こしょう 塩 コンソメ		ズッキーニとパプリカの炒め物	ズッキーニ 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 ツナ こしょう 塩 コンソメ								
	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		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								
15(火)	鶏の塩唐揚げ	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	エネルギー 897 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 32.3 g 塩分 3.5 g	トマトのハヤシライス	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	エネルギー 738 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 14.1 g 塩分 2.8 g	蒸しパン(100円)						
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油 片栗粉		冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油 片栗粉								
	味噌汁（しめじ）	しめじ 鰹節 煮干し 味噌		オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン 砂糖								
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 ターヨーグルト 砂糖 野菜フイオン顆粒 酵母エキス エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 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、もち、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。									