

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/9/8 (月) ~9/12 (金)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
8(月)	タンドリーチキン キャロットラペ スープ (玉ねぎ)	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 パプリカパウダー ヨーグルト 水菜 ブロッコリー 人参 レーズン 酢 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 749 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 25.2 g 塩分 2.8 g	長崎ちゃんぽん 白飯 米	中華麺 豚肉 にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし かまぼこ スイートコーン 牛乳 ガラスープ 醤油 砂糖 オイスターソース ごま油 米	エネルギー 1195 kcal タンパク質 38.8 g 脂質 41.2 g 塩分 4 g	カップケーキ
9(火)	豚肉のねぎ塩だれ 肉じゃが 味噌汁 (にら)	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 酢 醤油 砂糖 水菜 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し にら 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 839 kcal タンパク質 32.2 g 脂質 34.7 g 塩分 2.3 g	冷やしかき揚げうどん りんごゼリー	うどん わかめ 大根 玉ねぎ 三つ葉 竹輪 桜エビ 片栗粉 塩 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 サラダ油 リンゴジュース 砂糖 ゼラチン	エネルギー 607 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 11.8 g 塩分 7.3 g	蒸しパン (100円)
10(水)	かりん揚げ こまつなサラダ 味噌汁 (さつまいも)	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま 水菜 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 793 kcal タンパク質 35.4 g 脂質 24.3 g 塩分 2.8 g	しらす丼~Labo風 こまつなサラダ 味噌汁 (さつまいも)	米 しらす カッターチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 609 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 10.6 g 塩分 4.3 g	スコーン
11(木)	豚の味噌漬 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 ごぼう 里芋 大根 人参 油揚げ ごま油 酒 醤油 塩 鰹節 煮干し しめじ	エネルギー 882 kcal タンパク質 37.4 g 脂質 31.2 g 塩分 4.7 g	牛彩丼 けんちん汁	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 ごぼう 里芋 大根 人参 油揚げ ごま油 酒 醤油 塩 鰹節 煮干し しめじ	エネルギー 835 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 37.3 g 塩分 2.9 g	パウンドケーキ
12(金)	鶏肉のトマト煮込み 鉄骨サラダ 味噌汁 (もやし)	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 小麦粉 ひじき しらす 醤油 砂糖 人参 スイートコーン 塩 砂糖 こしょう 酢 サラダ油 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 802 kcal タンパク質 37.1 g 脂質 27.7 g 塩分 3.3 g	ポークカレー 鉄骨サラダ ヨーグルト	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ バター カレー粉 クミン コリアンダー カルダモン ローリエ スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ 小麦粉 ひじき しらす 醤油 砂糖 人参 スイートコーン 塩 砂糖 こしょう 酢 サラダ油 ヨーグルト 砂糖	エネルギー 916 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 31.3 g 塩分 4.2 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 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。				