

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/10/27（月）～10/31（金）

定食 (550円)			栄養価		ランチ (550円)			栄養価		スイーツ(150円)
27(月)	ミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 エリンギ 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉 サニーレタス	エネルギー	712 kcal	豚丼	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごまキャベツ	エネルギー	722 kcal	カップケーキ	
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	タンパク質	27.5 g		タンパク質	33.1 g			
	スープ (コーン)	スイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	脂質	21.5 g		脂質	14.4 g			
			塩分	1.6 g			塩分	2.3 g		
29(水)	鶏むね肉のネギソース	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 水菜	エネルギー	693 kcal	お好み焼き (ごはん)	米 長いも キャベツ 豚肉 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	990 kcal	スコーン	
	千草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん サラダ油 ごま油	タンパク質	38.9 g		タンパク質	33.0 g			
	味噌汁 (油揚げ)	油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	18.1 g		脂質	44.9 g			
			塩分	2.6 g		油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	塩分	3.6 g		
30(木)	とんかつ	米 豚肉 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	853 kcal	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 バセリ	エネルギー	797 kcal	パウンドケーキ	
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	タンパク質	34.8 g		タンパク質	29.7 g			
	スープ (レタスとトマト)	トマト オリーブ油 卵 レタス ガラスープ 塩	脂質	29.2 g		脂質	27.4 g			
			塩分	2.3 g		トマト オリーブ油 卵 レタス ガラスープ 塩	塩分	3.0 g		
31(金)	鶏と野菜の甘辛煮	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 人参 片栗粉 サラダ油 醤油 酒 生姜 にんにく 砂糖 酢 みりん	エネルギー	884 kcal	サンマーメン	中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく 塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 片栗粉 ごま油 サラダ油	エネルギー	813 kcal	マドレーヌ	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	タンパク質	30.8 g		タンパク質	31.6 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	25.0 g		脂質	22.3 g			
			塩分	2.5 g	オレンジ	オレンジ	塩分	4.4 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 ター ヨーグルト 砂糖 野菜フィオン顆粒 カレー粉 りんごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 パ 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。					