

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/4/20 (月) ~4/28 (火)

	定食 (600円)	栄養価	ランチ (600円)	栄養価	スイーツ(200円)
20(月)	イタリアンポークソテー 米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 バジル サラダ菜 こまつなサラダ 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 スープ (かきたま) ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 片栗粉	エネルギー 753 kcal タンパク質 30.3 g 脂質 28.7 g 塩分 2.2 g	ドライカレー 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 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 パセリ こまつなサラダ 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 スープ (かきたま) ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 片栗粉	エネルギー 754 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 24.1 g 塩分 3.5 g	カップケーキ
21(火)	鶏肉の香草パン粉焼き 米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース サニーレタス こんにゃくとピーマンの甘辛炒め こんにゃく ピーマン ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま 味噌汁 (油揚げとねぎ) 油揚げ 長ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 889 kcal タンパク質 34.9 g 脂質 36.4 g 塩分 3.0 g	盛岡風じゃじゃ麺 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 ごま 酢 きゅうり もやし ごま油 ごはん 米	エネルギー 905 kcal タンパク質 28.0 g 脂質 13.0 g 塩分 6.9 g	蒸しパン
22(水)	ポークソテー〜カレーソース 米 豚肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ バター シナモン ナツメグ コリアンダー ターメリック クミン ケチャップ 中濃ソース 生姜 小麦粉 コンソメ 水菜 千草和え 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油 味噌汁 (きのこ) しめじ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 716 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 24.3 g 塩分 2.6 g	しらす丼〜Labo風 米 しらす カッテージチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ 千草和え 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油 味噌汁 (きのこ) しめじ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 541 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 4.5 g 塩分 3.9 g	スコーン
23(木)	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 もやしの中華サラダ もやし 人参 ハム 醤油 砂糖 ごま油 塩 こしょう 酢 味噌汁 (小松菜) 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 813 kcal タンパク質 35.7 g 脂質 29.5 g 塩分 3.4 g	ブルコギ丼 米 牛肉 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 たら サラダ油 ごま 味噌汁 (小松菜) 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 717 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 20.6 g 塩分 3.1 g	パウンドケーキ
24(金)	豚肉の味噌漬け 米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 サラダ油 水菜 小松菜とパブリカのソテー 小松菜 赤パブリカ コーン サラダ油 醤油 塩 こしょう スープ (トマトとレタス) トマト レタス ガラスープ オリーブ油 塩	エネルギー 745 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 27.2 g 塩分 2.5 g	ミートソース スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマト水煮 トマトジュース バター 小麦粉 塩 こしょう パセリ コンソメ ケチャップ ウスターソース 小松菜とパブリカのソテー 小松菜 赤パブリカ コーン サラダ油 醤油 塩 こしょう スープ (トマトとレタス) トマト レタス ガラスープ オリーブ油 塩	エネルギー 649 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 24.8 g 塩分 5.1 g	マドレーヌ
25(土)	甘辛ごまチキン 米 鶏肉 片栗粉 ごま油 醤油 みりん 酒 にんにく 砂糖 塩 こしょう サラダ油 ごま サラダ菜 人参の甘酢 人参 レーズン 酢 砂糖 塩 こしょう オリーブ油 スープ (ミルファンティ) 卵 パセリ パン粉 チーズ こしょう コンソメ	エネルギー 892 kcal タンパク質 36.4 g 脂質 34.1 g 塩分 3.2 g	味噌ラーメン 中華麺 ごま油 にんにく 生姜 豆板醤 ガラスープ 酒 塩 砂糖 味噌 ごま キャベツ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 豚肉 こしょう 生姜ごはん 米 生姜 鰹節 煮干し 醤油 酒	エネルギー 901 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 28.6 g 塩分 6.7 g	蒸しパン
27(月)	タンドリーチキン 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 パブリカパウダー ヨーグルト サニーレタス 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 味噌汁 (さつまいも) さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 705 kcal タンパク質 31.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.4 g	麻婆麺 中華麺 豆腐 豚肉 長ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 甜面醤 豆板醤 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉 醤油ラーメンスープ ごはん 米	エネルギー 751 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 15.4 g 塩分 1.4 g	カップケーキ
28(火)	豚のかりん揚げ 米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま 水菜 ブロccoliリーのさっぱり和え ブロccoliリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 味噌汁 (もやし) もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 748 kcal タンパク質 37.6 g 脂質 19.5 g 塩分 2.5 g	チンジャオ丼 米 豚肉 赤パブリカ ピーマン たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 醤油 酒 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油 片栗粉 ブロccoliリーのさっぱり和え ブロccoliリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 味噌汁 (もやし) もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 678 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 13.6 g 塩分 2.6 g	蒸しパン
全日	湘南みゅーあカレー (580円) 米 鶏肉 ローフトオニオン ダイストマト 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。		