

湘南学園カフェテリア 予定献立表 11/2(月)～11/7(土)

A定食（600円）			栄養価		Bランチ（600円）			栄養価		スイーツ(200円)
2(月)	さんまの塩焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし 味噌汁（さつまいも）	米 さんま 塩 大根 すだち 醤油 サラダ油	エネルギー	756 kcal	豚肉の甘辛炒め 小松菜と厚揚げの煮びたし 味噌汁（さつまいも）	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	エネルギー	721 kcal	カップケーキ	
		小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鯉節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	タンパク質	27.2 g		小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鯉節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	タンパク質	35.0 g		
		さつまいも 味噌 鯉節 煮干し	脂質	26.9 g		さつまいも 味噌 鯉節 煮干し	脂質	15.1 g		
			塩分	3.4 g			塩分	4.1 g		
5(木)	鶏肉のマーマレード焼き マカロニナポリタン スープ（えのき）	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム サラダ菜 ミニトマト	エネルギー	835 kcal	盛岡じゃじゃ麺 ごはん	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 酢 ごま きゅうり もやし ごま油	エネルギー	977 kcal	パウンドケーキ	
		マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 ケチャップ こしょう チーズ	タンパク質	35.0 g			タンパク質	29.6 g		
		えのき コンソメ 塩 こしょう	脂質	27.8 g		米	脂質	12.1 g		
			塩分	3.3 g			塩分	7.9 g		
6(金)	ポークソテー きのこソース もやしとビーマンの炒め物 味噌汁（油揚げ）	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう しめじ エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく 酒 みりん 砂糖 片栗粉 サニーマスター 人参	エネルギー	767 kcal	ラボカレー ヨーグルト	米 鶏肉 塩 玉ねぎ 生姜 にんにく エリンギ トマト水煮 りんご コンソメ バター 赤ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 ヨーグルト 小麦粉	エネルギー	874 kcal	マドレーヌ	
		もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく	タンパク質	30.3 g		ヨーグルト 砂糖	タンパク質	27.2 g		
		油揚げ 味噌 鯉節 煮干し	脂質	29.7 g			脂質	30.8 g		
			塩分	2.8 g			塩分	2.4 g		
7(土)	鶏の照り焼き ジャーマンポテト スープ（キャベツ）	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 水菜 トマト	エネルギー	779 kcal	ミートソース スープ（キャベツ）	スバグティ 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 コンソメ ケチャップ ウスターソース バター 小麦粉 塩 こしょう パセリ	エネルギー	690 kcal	蒸しパン	
		じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	タンパク質	33.7 g		キャベツ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	タンパク質	25.9 g		
		キャベツ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	脂質	28.5 g			脂質	25.7 g		
			塩分	2.2 g			塩分	6.0 g		
全 日	湘南みゅーあカレー (580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 ヨーグルト 砂糖 野菜ブイヨン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 醤油 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。							