

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/7/1 (月) ~7/6 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)
1(月)	チキンソテー~トマトソース 米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル トマト水煮 水菜 ごぼうのから揚げ スープ (玉ねぎ)	エネルギー 867 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 35.2 g 塩分 3.2 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 酢 ごま きゅうり もやし ごま油 白飯 米	エネルギー 1061 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 13.9 g 塩分 9.4 g	カップケーキ
2(火)	鶏メンチ 米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃 ソース サニーレタス 干草和え 味噌汁 (油揚げ)	エネルギー 854 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 32.7 g 塩分 3.3 g	しらす丼~Labo風 米 しらす カッターチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ 干草和え 味噌汁 (油揚げ)	エネルギー 569 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 7.2 g 塩分 4.1 g	蒸しパン(100円)
3(水)	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 やみつきピーマン 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 771 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 27.6 g 塩分 2.5 g	焼き鳥丼 米 鶏肉 長ネギ 海苔 みりん 酒 醤油 砂糖 片栗粉 赤パプリカ 卵 やみつきピーマン 味噌汁 (小松菜)	エネルギー 914 kcal タンパク質 39.3 g 脂質 30.6 g 塩分 3.6 g	スコーン
4(木)	豚肉のかりん揚げ 米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま サラダ菜 じゃがいもとピーマンのソテー 味噌汁 (しめじ)	エネルギー 758 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g	夏野菜のドライカレー 米 豚肉 玉ねぎ 人参 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 なす スッキーニ か ぼちゃ ピーマン チョップドサラダ	エネルギー 767 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 25.7 g 塩分 3.2 g	パウンドケーキ
5(金)	鶏肉のハニーマスタード焼き 米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつま いも サニーレタス 人参のしりしり 味噌汁 (大根)	エネルギー 830 kcal タンパク質 35.4 g 脂質 29 g 塩分 2.9 g	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 人参のしりしり 味噌汁 (大根)	エネルギー 763 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 20.7 g 塩分 4.7 g	マドレーヌ
6(土)	豚肉の香草パン粉焼き 米 豚肉 塩 粒マスタード パセリ パン粉 塩 こしょう にんにく オリーブ油 人参 水菜 そうめんサラダ 味噌汁 (豆腐)	エネルギー 837 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 38.1 g 塩分 3.3 g	冷やし担々麺 中華麺 豚肉 長ネギ にんにく 生姜 サラダ油 ねりごま 豆板醤 甜面 醤 ガラスープ 酒 醤油 こねぎ 生姜ご飯	エネルギー 922 kcal タンパク質 38.1 g 脂質 33.2 g 塩分 2.3 g	蒸しパン(100円)
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 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。		