

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/8/30 (金) ~9/6 (金)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)	
30(金)	<b>塩から揚げ</b> 大根とツナのサラダ 味噌汁 (油揚げ)	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 水菜 大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 883 kcal タンパク質 35.5 g 脂質 35.3 g 塩分 2.7 g	<b>冷やし中華</b> 中華麺 卵 わかめ もやし きゅうり ハム トマト ガラスープ 酢 砂糖 醤油 塩 生姜 みりん ごま油 <b>とうもろこしごはん</b> 米 とうもろこし 酒 塩	エネルギー 703 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 11.1 g 塩分 5.7 g	<b>マドレーヌ</b>
31(土)	<b>ポークソテー~オニオンソース</b> 豆腐と水菜のサラダ スープ (押し麦)	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ菜 トマト 豆腐 水菜 わかめ 赤玉ねぎ 鰹節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま 押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ パセリ 塩 こしょう	エネルギー 712 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 18.2 g 塩分 4.1 g	<b>ラボカレー</b> 豆腐と水菜のサラダ 豆腐 水菜 わかめ 赤玉ねぎ 鰹節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー 851 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 30.8 g 塩分 3.4 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
2(月)	<b>鶏の照り焼き</b> フロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ (人参と卵)	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ菜 フロッコリー 人参 フロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 793 kcal タンパク質 36.9 g 脂質 26.7 g 塩分 3.2 g	<b>チンジャオロースー丼</b> フロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ (人参と卵)	エネルギー 813 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 14.9 g 塩分 2.3 g	<b>カップケーキ</b>
3(火)	<b>ポークチャップ</b> 春雨の中華サラダ 味噌汁 (さつまいも)	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ サニーレタス サラダ油 スイートコーン 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 868 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 30.2 g 塩分 3.4 g	<b>チキンソテー~粒マスタードソース</b> 春雨の中華サラダ 味噌汁 (さつまいも)	エネルギー 849 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 28.2 g 塩分 3.3 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
4(水)	<b>油淋鶏</b> 洋風おから オレンジゼリー	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉 水菜 おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ビーマン スイートコーン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 948 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 36.8 g 塩分 2.2 g	<b>豚丼</b> 洋風おから 味噌汁 (なめこ)	エネルギー 813 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 14.9 g 塩分 2.3 g	<b>スコーン</b>
5(木)	<b>鰹と鶏のパン粉焼き</b> 大根とツナの和風庵 オレンジ	米 鶏肉 鰹 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 玉ねぎ サラダ菜 大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 オレンジ	エネルギー 809 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 28.3 g 塩分 2.1 g	<b>タコライス</b> 大根とツナの和風庵 スープ (きのこ)	エネルギー 804 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 18.3 g 塩分 4.2 g	<b>パウンドケーキ</b>
6(金)	<b>チキンカツ</b> ひじきの煮物 味噌汁 (江戸菜)	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 江戸菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 910 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 33.8 g 塩分 2.8 g	<b>回鍋肉</b> ひじきの煮物 味噌汁 (江戸菜)	エネルギー 907 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 42.5 g 塩分 3.4 g	<b>マドレーヌ</b>
全日	<b>湘南みゅーあカレー (530円)</b>	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 野菜フイヨン顆粒 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。			