

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/9/18 (水) ~9/24 (火)

	定食 (550円)		栄養価		ランチ (550円)		栄養価		スイーツ(150円)
18(水)	豚の味噌漬け 千草和え スープ (かきたま)	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油 ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	エネルギー 764 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 26.5 g 塩分 3.4 g	冷やし塩ラーメン ぶどう	中華麺 鶏肉 長ネギ 卵 トマト ガラスープ ごま油 塩 ぶどう	エネルギー 821 kcal タンパク質 41.5 g 脂質 23.1 g 塩分 4.2 g	スコーン		
19(木)	チキンステーキ 小松菜と春雨の炒め物 味噌汁 (なめこ)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ サニーレタス 豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油 なめこ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 815 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 30.4 g 塩分 3.4 g	醤油かつ丼 味噌汁 (なめこ)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 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 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油 なめこ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 936 kcal タンパク質 37.4 g 脂質 27.5 g 塩分 4.8 g	パウンドケーキ		
20(金)	イタリアンポークソテー じゃがいもの洋風炒め スープ (江戸菜)	米 豚肉 塩 こしょう スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ サラダ菜 じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう 江戸菜 長ネギ ガラスープ 醤油 ごま油	エネルギー 774 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 28.4 g 塩分 2.3 g	カレー風味パスタ りんごゼリー	スパゲティ オリーブ油 にんにく しめじ 玉ねぎ 牛乳 コンソメ バター カレー粉 塩 こしょう パセリ 小麦粉 ベーコン りんごジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー 887 kcal タンパク質 25.6 g 脂質 39.5 g 塩分 6.3 g	マドレーヌ		
21(土)	肉巻き マカロニサラダ スープ (レタスとトマト)	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 小麦粉 水菜 マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう トマト オリーブ油 卵 レタス ガラスープ 塩	エネルギー 905 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 32.2 g 塩分 3.2 g	ガパオ マカロニサラダ スープ (レタスとトマト)	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく 唐辛子 ごま油 ナンブラー 醤油 みりん 砂糖 オイスターソース ガラスープ 酒 バジル 卵 サラダ 油 マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう トマト オリーブ油 卵 レタス ガラスープ 塩	エネルギー 920 kcal タンパク質 38.5 g 脂質 34.2 g 塩分 1.5 g	蒸しパン(100円)		
24(火)	鶏肉のねぎ塩炒め 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 (キャベツ)	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 こま サニーレタス 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 727 kcal タンパク質 46.3 g 脂質 14 g 塩分 3 g	ジャージャー麺 あかねご飯	中華麺 豚肉 たけのこ しいたけ きゅうり 長ネギ 甜面醤 豆板醤 オイスターソース 砂糖 醤油 こしょう にんにく サラダ油 ガラスープ ごま油 片栗粉 米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 1022 kcal タンパク質 40.1 g 脂質 20.5 g 塩分 3.3 g	蒸しパン(100円)		
全日	湘南みゆーあカレー (530円)	米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト ターヨーグルト 砂糖 野菜フイヨソ顆粒 酵母エキス エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩	ハ 醤油	*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。					