

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/11/25 (月) ~11/30 (土)

	定食 (550円)		栄養価		ランチ (550円)		栄養価		スイーツ(150円)
25(月)	<b>ガリパタチキン</b> ひじきと豆腐の炒め煮 味噌汁 (キャベツ)	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖 サニーレタス ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 699 kcal タンパク質 33 g 脂質 30.8 g 塩分 2.6 g		<b>チンジャオロースー丼</b> ひじきと豆腐の炒め煮 味噌汁 (キャベツ)	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 長ネギ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 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 ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 752 kcal タンパク質 33.3 g 脂質 14.5 g 塩分 2.6 g		<b>カップケーキ</b>
26(火)	<b>生姜焼き</b> マカロニサラダ スープ (えのき)	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 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 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 905 kcal タンパク質 33.3 g 脂質 34.9 g 塩分 3.5 g		<b>タコライス</b> マカロニサラダ スープ (えのき)	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト 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 えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 897 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 26.9 g 塩分 5.8 g		<b>蒸しパン (100円)</b>
28(木)	<b>イタリアンポークソテー</b> かぼちゃサラダ 味噌汁 (揚げとねぎ)	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 じゃがいも 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 サニーレタス かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 油揚げ 長ネギ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 891 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 32.7 g 塩分 2.8 g		<b>とんこつラーメン</b> あかねごはん	中華麺 豚肉 豚骨ラーメンスープ 塩 ガラスープ 煮干し 長ネギ 紅ショウガ 小松菜 酒 砂糖 酒 醤油 みりん 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 954 kcal タンパク質 32.1 g 脂質 38 g 塩分 3.9 g		<b>パウンドケーキ</b>
29(金)	<b>ポークチャップ</b> さつまいもといんげんの胡麻和え スープ (キャベツと人参)	米 豚肉 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 ブロッコリー サラダ菜 さつまいも いんげん ごま 砂糖 鰹節 煮干し 味噌 キャベツ 人参 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 971 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 51.9 g 塩分 3.5 g		<b>ガバオ</b> さつまいもといんげんの胡麻和え スープ (キャベツと人参)	米 鶏肉 赤パプリカ 玉ねぎ にんにく 唐辛子 ごま油 ナンプラー 醤油 みりん 砂糖 オイスターソース ガラスープ 酒 パセリ 卵 サラダ油 さつまいも いんげん ごま 砂糖 鰹節 煮干し 味噌 キャベツ 人参 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 885 kcal タンパク質 36.1 g 脂質 25.4 g 塩分 2.5 g		<b>マドレーヌ</b>
30(土)	<b>ケバブ</b> 紫キャベツのサラダ スープ (玉ねぎ)	米 鶏肉 玉ねぎ ヨーグルト オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 唐辛子 クミン パプリカ パセリ きゅうり トマト サラダ菜 紫キャベツ パセリ 酢 レモン汁 塩 砂糖 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 904 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 25.3 g 塩分 2.5 g		<b>ポークカレー</b> 紫キャベツのサラダ りんご	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ バター カレー粉 クミン コリアンダー カルダモン ローリエ スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ 小麦粉 紫キャベツ パセリ 酢 レモン汁 塩 砂糖 りんご	エネルギー 871 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 27.5 g 塩分 3.3 g		<b>蒸しパン (100円)</b>
全日	<b>湘南みゆーあカレー (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 パター ヨーグルト 砂糖 野菜フイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 醤油 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。				