

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2024/12/2 (月) ~12/6 (金)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
2(月)	<b>豚肉の帯広風</b> 小松菜と春雨の炒め物 けんちん汁	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 サニーレタス 豚肉 小松菜 春雨 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 ごぼう 里芋 大根 人参 こんにゃく 油揚げ ごま油 酒 醤油 塩 ねぎ 鰹節 煮干し	エネルギー 734 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 20.2 g 塩分 2.1 g	<b>油淋鶏</b> 小松菜と春雨の炒め物 けんちん汁	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ネギ 生姜 にんにく レタス 小麦粉 片栗粉 豚肉 小松菜 春雨 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 ごぼう 里芋 大根 人参 こんにゃく 油揚げ ごま油 酒 醤油 塩 ねぎ 鰹節 煮干し	エネルギー 1009 kcal タンパク質 34.4 g 脂質 44.1 g 塩分 3.3 g	<b>カップケーキ</b>
3(火)	<b>鶏肉の味噌漬</b> さつまいものレモン煮 味噌汁 (白菜)	米 鶏肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁 白菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 729 kcal タンパク質 36.4 g 脂質 9.3 g 塩分 3.9 g	<b>チンジャオロースー丼</b> さつまいものレモン汁 味噌汁 (白菜)	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 長ねぎ 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 ごま油 サラダ油 さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁 白菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 754 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 11.2 g 塩分 2.3 g	<b>蒸しパン (100円)</b>
4(水)	<b>豚丼</b> ポテトサラダ スープ (レタスと卵)	米 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢 卵 ガラスープ レタス 塩	エネルギー 779 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 21.7 g 塩分 2.6 g	<b>大根のドライカレー</b> 小松菜と人参の塩昆布和え スープ (レタスと卵)	米 豚肉 大根 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 小松菜 人参 塩昆布 ごま 卵 ガラスープ レタス 塩	エネルギー 715 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 20.8 g 塩分 3.2 g	<b>スコーン</b>
5(木)	<b>バーベキューチキン</b> 大根とツナの和風庵 味噌汁 (小松菜)	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 いんげん 水菜 大根 ツナ 人参 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 778 kcal タンパク質 34 g 脂質 26.6 g 塩分 3.1 g	<b>カレー風味のクリームパスタ</b> りんご	スパゲティ オリーブ油 ベーコン にんにく しめじ 牛乳 コンソメ パター カレー粉 塩 こしょう パセリ 小麦粉 りんご	エネルギー 833 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 39.5 g 塩分 6.3 g	<b>パウンドケーキ</b>
6(金)	<b>ポークチャップ</b> 和風パスタサラダ 味噌汁 (もやし)	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ フロッコリー サニーレタス マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 941 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 58.7 g 塩分 3.1 g	<b>親子丼</b> 和風パスタサラダ 味噌汁 (もやし)	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 796 kcal タンパク質 34.8 g 脂質 20.2 g 塩分 3.5 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 ターキーヨーグルト 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	*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。				