

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/2/17 (月) ~2/25 (火)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
17(月)	豚肉のかりん揚げ 大根と昆布の煮物 味噌汁 (小松菜)	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 大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 小松菜 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 725 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 17.1 g 塩分 2.5 g	鶏チリ 大根と昆布の煮物 味噌汁 (小松菜)	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ネギ にんにく 生姜 ケチャップ ガラスープ 砂糖 サラダ油 水菜 ごねぎ 大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 小松菜 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 846 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 23.6 g 塩分 4.1 g	カップケーキ
18(火)	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 スープ (ほうれん草とエリンギ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ菜 切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鯉節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 エリンギ サラダ油 ガラスープ 醤油 こしょう ごま油	エネルギー 884 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 33.3 g 塩分 2.2 g	豚肉のハニーマスタード焼き 切干大根の煮物 スープ (ほうれん草とエリンギ)	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩 サニーレタス 切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鯉節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 エリンギ サラダ油 ガラスープ 醤油 こしょう ごま油	エネルギー 871 kcal タンパク質 30.6 g 脂質 31.7 g 塩分 2 g	蒸しパン(100円)
19(水)	鶏肉のラタトゥイソース ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風 スープ (大根と人参)	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ピーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩 水菜 ブロッコリー ジャがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 大根 人参 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 799 kcal タンパク質 32.7 g 脂質 32.2 g 塩分 3 g	ドライカレー ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風 スープ (大根と人参)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 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 ブロッコリー ジャがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 大根 人参 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 968 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 23.8 g 塩分 4.7 g	スコーン
20(木)	炊き込みご飯/豚肉の味噌漬け こまつナサラダ 味噌汁 (かぼちゃ)	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油/豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油 かぼちゃ 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 806 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 35.6 g 塩分 3.5 g	タンドリーチキン こまつナサラダ 味噌汁 (かぼちゃ)	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカ ヨーグルト サラダ菜 ブロッコリー 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油 かぼちゃ 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 735 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 24.7 g 塩分 3.7 g	パウンドケーキ
21(金)	おから入りミートローフ やみつきピーマン りんごゼリー	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 サラダ油 エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中農ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉 サニーレタス ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 リンゴジュース 砂糖 ゼラチン	エネルギー 809 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g	牛彩丼 味噌汁 (なめこ)	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鯉節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ なめこ 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 874 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 35.4 g 塩分 3.5 g	マドレーヌ
25(火)	油淋鶏 さつまいものサラダ スープ (もやし)	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 水菜 小麦粉 片栗粉 さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ もやし コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 1116 kcal タンパク質 33.2 g 脂質 50.5 g 塩分 3.6 g	チゲうどん みかん	うどん 豚肉 キムチ なら もやし 長ねぎ ごま油 にんにく 生姜 味噌 コチュジャン みりん 酒 ガラスープ 醤油 オイスターソース みかん	エネルギー 642 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 29.5 g 塩分 3.8 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。				