

透明け月曜日の  
ハッピーニュー

トキナニカタ  
はッピーニュー

東北・宮城県の  
郷土料理だよ。

小麦粉でつくった薄い

生地を入れて食べる

汁もの料理です。  
(他に「あいもやねき」、きのこも入って…)

すいとんぶりもワンタンや

食友子の皮の様な

触感みたいにじつて、どうも~?!

“はッピ”的由来は、当時の

大名が、「こんなにおいしい

物を農民に食べさせる

のは、「法度だ」といった

ことから由来だとか。

これも、"もうどうみたいにか?"  
おだしの味が、おいしいんだよ、きっと。~?!



# 2014年度最初の週末

## みんなごラボごはん♪

### New! のメニューがくわん

湘南学園カフェテリア 予定献立表 12/15 (月) ~ 12/22 (月)

	定食(500円)	ランチ(500円)	パン	単品(100円)	
15 (月)	ロールキャベツ New! ブロッコリー、人参グラッセ、ポテト パン	ハッピーニュー トマトケチャップ、トマト水煮缶、砂糖、コソリメ、塩、こしょう、バター さつまいもごはん 鶏ささみのカリカリ揚げ	これい次 だじる。 ホッとした い	精白米、小麦粉、鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけ、長ねぎ、油揚げ、南瓜、さつまいも、大根、仙台豚、酒、しょうゆ、にんにく、生姜、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、煮干し、鰹節、昆布、塩	チョコチップパン シュガーツイスト
16 (火)	マダムまさご'S クリーミーコロッケ New! マカロニサラダ 味噌汁	ごはん、マカロニ、合挽肉、ツナ、わかめ、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、卵、牛乳、きゅうり、人参、マヨネーズ、白菜、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、味噌、煮干し、鰹節	肉うどん 稲荷ずし	うどん、精白米、豚肉、油揚げ、ねぎ、ほうれん草、醤油、みりん、砂糖、煮干し、昆布、鰹節、酢、塩、甘酢生姜、ごま	ミニカツバーガー <sup>クリームパン New!</sup> ラスク
17 (水)	チキンステーキ New! 水菜のサラダ オニオンスープ	精白米、鶏肉、じゃがいも、水菜、パセリ、赤玉ねぎ、粉チーズ、玉ねぎ、コンソメ、塩、こしょう、酒、砂糖、醤油、オイスターソース、ケチャップ、オリーブ油	ドライカレー 水菜のサラダ オニオンスープ	精白米、豚肉、玉ねぎ、水菜、赤玉ねぎ、人参、大豆、ターメリック、生姜、にんにく、カレー粉、トマト水煮缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩、オリーブ油、酢	バナナパン New! チョココロネ
18 (木)	ポットシチュー フライドポテト みかん	精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、みかん、牛乳、バター、小麦粉、コンソメ、塩、こしょう、サラダ油	豚丼 みかん 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも)	精白米、豚肉、キャベツ、みかん、じゃがいも、玉ねぎ、醤油、酒、みりん、ごま、味噌、煮干し、鰹節	入りドーナツ あんドーナツ 鶴首かぼちゃのスープ
19 (金)	ポークチャップ サラダ 大根と人参のコンソメスープ	精白米、パスタ、豚肉、玉ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、大根、人参、にんにく、トマト水煮缶、パセリ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油、酢	カルビクッパ New! カルビスゼリー	精白米、牛肉、大根、人参、せんまい、にら、にんにく、ごぼう、豆もやし、カルビス、砂糖、鶏ガラ、酒、味噌、コチュジャン、醤油、こしょう、粉唐辛子、ごま、ごま油、ゼラチン	ピロシキ マラサダ
20 (土)	特別価格(?) 第2回入試説明会				
22 (月)	(ちょっと早めのXmas) ローストチキン~ピラフ添え~ ベーカードポテト オニオンスープ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、赤いマン、ピーマン、にんにく、ベビーリーフ、ケチャップ、チーズ、醤油、砂糖、酒、ナンブラー、生姜、ローリエ、オリーブ油、塩、こしょう、コンソメ	カツ丼 白菜のゆず香漬け 味噌汁(わかめ・ねぎ)	精白米、豚肉、玉ねぎ、卵、白菜、人参、三つ葉、ゆず、わかめ、ねぎ、醤油、みりん、酒、味噌、煮干し、鰹節、酢、刻みのり、小麦粉、パン粉、サラダ油	黒ゴマあんぱん オモジコッシュドーナツ