



	定食(500円)	ランチ(500円)	パン	単品(100円)	
19(月)	鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	精白米、鶏肉、パブリカ、レタス、水菜、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油 ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、油 わかめ、ねぎ、味噌、煮干し、鰯節	麻婆丼 ひじきの煮物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	精白米、豆腐、豚肉、ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、豆板醤、甜麺醤、醤油、酒、鶏ガラだし、片栗粉、ごま油 ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、油 わかめ、ねぎ、味噌、煮干し、鰯節	バナナパン ミニカツバーガー
20(火)	豚肉の中華風炒め 和風パスタ オニオングラムスープ	精白米、豚肉、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、酒、オイスターソース、にんにく、サラダ油 パスタ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、にんにく、塩、醤油、のり 玉ねぎ、コンソメ、オリーブ油、塩、こしょう	肉団子ときのこのあんかけうどん New! 菜飯 白菜の浅漬け	うどん、鶏肉、ねぎ、生姜、しめじ、えのき、青ネギ、醤油、みりん、砂糖、鰯節、煮干し、昆布、片栗粉 精白米、菜飯 白菜、昆布、塩	カレーパン チョココロネ
21(水)	イタリアン照り焼き 小松菜と人参のナムル えのきのスープ	精白米、鶏肉、トマト、ピーマン、玉ねぎ、トマト、キャベツ、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、塩、こしょう、チーズ 小松菜、人参、にんにく、塩、ごま油 えのきだけ、青ねぎ、コンソメ、オリーブ油、塩、こしょう	豚キムチ丼 小松菜と人参のナムル スープ	精白米、豚肉、豆腐、キムチ、にら、サニーレタス、砂糖、醤油、味噌、ごま油、ごま 小松菜、人参、にんにく、塩、ごま油 えのきだけ、青ねぎ、コンソメ、オリーブ油、塩、こしょう	オモテニコロドーナツ チョコチップパン
22(木)	鯛の変りパン粉焼き ジャガイモの金平 味噌汁(大根・人参)	精白米、鯛、卵、水菜、玉ねぎ、パブリカ、マスタード、ウスターソース、マヨネーズ、オリーブ油、バセリ、玉ねぎ、塩、こしょう、サラダ油、パン粉 みかん 味噌汁(大根・人参)	甘辛ソースかつ丼 New! みかん 味噌汁(大根・人参)	精白米、豚肉、キャベツ、卵、薄力粉、パン粉、醤油、酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、サラダ油、ごま みかん 大根、人参、味噌、煮干し、鰯節	オモテニコロドーナツ あんドーナツ
23(金)			合唱コンクール		
24(土)	シーフードのクリームパスタ New! 水菜と大根のさっぱりサラダスープ	パスタ、えび、いか、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、オリーブ油、バター、牛乳、小麦粉、カレー粉、にんにく、塩、こしょう 水菜、大根、赤玉ねぎ、ポン酢 白菜、人参、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油	ライスバーガー New! 水菜と大根のさっぱりサラダスープ	精白米、合いひき肉、玉ねぎ、豆腐、卵、ゴボウ、人参、醤油、みりん、砂糖、塩、こしょう、ナツメグ、パン粉、ごま油、片栗粉、ごま 水菜、大根、赤玉ねぎ、ポン酢 白菜、人参、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油	メロンパン

*仕入れ状況等の都合により、販売変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南金育ラボ

出演者自らが
お知らせを寄せてくれました。
お正月が終わり…
“鏡びらきしまったか？”
1月11日は“鏡びらき”の日でした。
お正月…神不様から全20人や物に
新しい命を与えたのに現れる…
“年神不様”的力は、お供として
鏡餅に宿っているから、その鏡餅
を食べると新しい命をいたす
ことができるというわけです。(1/5というのも)
お供えしたお餅には、神様の力
が宿しているので、刃物はつか
わず、木づちなどと叩いて壊って(鏡をうち)
おひるニヤ、お雑煮、あんころもち、きなこ
で、いたいたく…これが“鏡開き”です。