

湘南学園カフェテリア 予定献立表 11/21 (月) ~29 (火)

	定食 (500円)		ランチ (500円)		ラボ弁当 (500円)	パン (120円)
21 (月)	<b>味噌カツ</b> ポテトサラダ スープ (大根と人参)	精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 味噌 りんごジュース 砂糖 キャベツ じゃがいも きゅうり 塩 にんじん 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢 大根 にんじん コンソメ 塩 こしょう パセリ 油	<b>ツナときのこのトマトパスタ</b> ポテトサラダ スープ (大根と人参)	スパゲティ ツナ缶 しめじ エリンギ 玉ねぎ 油 にんにく 塩 トマト水煮 ケチャップ パセリ じゃがいも きゅうり 塩 にんじん 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢 大根 にんじん コンソメ 塩 こしょう パセリ 油		ツナときのこのトマトパスタ チョコチップパン
22 (火)	<b>鮭のタルタルソースかけ</b> 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (なめこ)	精白米 鮭 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ ミニトマト 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン 小松菜 にんじん ごま 醤油 砂糖 なめこ 鰹節 煮干し 味噌	<b>ラボカレー</b> 小松菜の胡麻和え 豆乳杏仁	精白米 鶏肉 塩 小麦粉 玉ねぎ 生姜 にんにく 唐辛子 エリンギ トマト水煮 リンゴ コンソメ バター 赤ワイン ケチャップ カレー粉 油 ヨーグルト 小松菜 にんじん ごま 醤油 砂糖 豆乳 ゼラチン 砂糖 レモン アーモンドエッセンス クコの実		ウイナーパン クリームコロネ
23 (祝)	<b>勤労感謝の日</b>					
24 (木)	<b>豆乳ポテトグラタン (ピラフ)</b> 人参とツナのサラダ りんごゼリー	精白米 コンソメ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう オリーブ油 バター じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 油 小麦粉 豆乳 チーズ パセリ パン粉 人参 玉ねぎ ツナ 油 鰹節 醤油 みりん マヨネーズ サラダ菜 りんごジュース 砂糖 ゼラチン	<b>豚丼</b> 切干大根の煮物 味噌汁 (小松菜)	精白米 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん 油 キャベツ ごま 切干大根 にんじん 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん 小松菜 鰹節 煮干し 小松菜	<b>豚丼</b> 切干大根の煮物	チョコバナナ ピロシキ
25 (金)	<b>鯡のサクサク揚げ</b> へらへら団子 味噌汁 (わかめ)	精白米 鯡 塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 キャベツ トマト 塩 砂糖 レモン 小麦粉 白玉粉 あずき わかめ 鰹節 煮干し 味噌	<b>肉味噌ガーリックライス</b> 味噌汁 (わかめ)	精白米 牛肉 ピーマン レタス にんにく 味噌 酒 醤油 砂糖 バター 塩 こしょう ごま油 わかめ 鰹節 煮干し 味噌		カスタードフロマージュ あんドーナツ
26 (土)	<b>鶏肉のチーズパン粉焼き</b> ジャーマンポテト スープ (キャベツ)	精白米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 バルメザンチーズ バジル じゃがいも 人参 パセリ じゃがいも 玉ねぎ ソーセージ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ キャベツ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	<b>和風つけ麺</b> りんご	うどん 豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 海苔 ねぎ りんご		シュガーツイスト
28 (月)	<b>鮭のきのこあんかけ</b> 厚揚げの煮物 味噌汁 (わかめ)	精白米 鮭 塩 こしょう にんじん ピーマン しめじ えのき しいたけ 油 鰹節 煮干し 酒 醤油 砂糖 片栗粉 バター 赤ピーマン もやし にら 厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し わかめ ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	<b>プルコギ丼</b> 味噌汁 (わかめ)	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 ごま油 玉ねぎ にんじん もやし にら 油 ごま わかめ ねぎ 鰹節 煮干し 味噌		メロンパン チョコチップパン
29 (火)	<b>和風ハンバーグ</b> きゅうりとわかめと春雨の酢の物 スープ (もやし)	精白米 豚挽肉 牛挽肉 パン粉 卵 塩 こしょう ナツメグ 玉ねぎ にんじん 油 砂糖 しめじ スイートコーン バター にんにく 醤油 みりん ケチャップ 豆腐 きゅうり わかめ 春雨 醤油 酢 砂糖 もやし コンソメ 塩 こしょう	<b>炊き込み炒飯</b> きゅうりとわかめと春雨の酢の物 スープ (もやし)	精白米 鶏ガラスープ 豚肉 ねぎ しいたけ にんにく 油 ごま油 酒 塩 こしょう 醤油 卵 こねぎ 甘酢生姜 きゅうり わかめ 春雨 醤油 酢 砂糖 もやし コンソメ 塩 こしょう	<b>和風ハンバーグ</b> きゅうりとわかめと春雨の酢の物	クリームパン ミニカツバーガー

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