

湘南学園カフェテリア 予定献立表 1/10 (火) ~14 (土)

	定食 (500円)		ランチ (500円)		ラボ弁当(500円)	パン(120円)
10 (火)	鶏の唐揚げ キャベツとわかめの中華和え 味噌汁 (小松菜)	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 油 レタス 水菜 赤ピーマン キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖 小松菜 煮干し 鰹節 味噌	ミートソース キャベツとわかめの中華和え スープ (もやし)	スパゲティ 合挽肉 人参 セロリ にんにく 油 トマト水煮 トマトジュース コンソメ ケチャップ ソース 小麦粉 バター 塩 こしょう パセリ キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖 もやし コンソメ 塩 こしょう		チョココロネ ミニカツバーガー
11 (水)	豚肉の味噌マヨ焼き 大根とツナの和風庵 スープ (白菜と人参)	精白米 豚肉 味噌 マヨネーズ 酒 醤油 砂糖 ごま油 ミニ トマト サニーレタス 大根 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 白菜 人参 コンソメ こしょう オリーブ油 塩	親子丼 大根とツナの和風庵 スープ (白菜と人参)	精白米 鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば 大根 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 白菜 人参 コンソメ こしょう オリーブ油 塩		コッペパン (ジャムバター) ウインナーパン
12 (木)	シューシーハンバーグ 小松菜ともやしのナムル スープ (キャベツ)	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 玉ねぎ パン粉 ナツメグ 塩 ケ チャップ 豆腐 スイートコーン バター 油 フロッコリー じゃがいも ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 小松菜 醤油 もやし みりん 酢 ごま油 ごま キャベツ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	サンマー麺 菜飯	中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく 塩 こ しょう ラーメンスープの素 醤油 鶏がらスープ 煮干し 片栗 粉 ごま油 油 精白米 大根葉 ごま油 塩 こしょう		シュガーツイスト チョコチップパン
13 (金)	骨付きチキングリル 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 (わかめと玉ねぎ)	精白米 鶏肉 生姜 にんにく 砂糖 醤油 みりん 酒 はちみ つ じゃがいも 牛乳 塩 こしょう バター 豆腐 人参 しめじ たら 片栗粉 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 わかめ 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	いわしのかば焼き丼 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 (わかめと玉ねぎ)	精白米 いわし 小麦粉 油 醤油 みりん 酒 生姜 砂糖 海 苔 こねぎ 豆腐 人参 しめじ たら 片栗粉 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 わかめ 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	いわしのかば焼き 豆腐の野菜あんかけ 白菜の浅漬け	クリームコロネ
14 (土)	鮭ときのこのクリーム煮 ジャーマンポテト 味噌汁 (豆腐)	精白米 鮭 小麦粉 オリーブ油 塩 こしょう しめじ まいた け しいたけ バター 白ワイン 牛乳 味噌 チーズ サラダ菜 じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こ しょう パセリ 豆腐 煮干し 鰹節 豆腐	ハッシュドビーフ スープ (玉ねぎ)	精白米 玉ねぎ 牛肉 塩 こしょう しめじ バター 小麦粉 赤ワイン ソース オイスターソース ケチャップ ローリエ コ ンソメ 醤油 みりん 牛乳 スキムミルク 砂糖 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		ジャーマンポテト

* 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