

湘南学園カフェテリア 予定献立表 1/16 (月) ~21 (土)

	定食 (500円)		ランチ (500円)		ラボ弁当(500円)	パン(120円)
16 (月)	<b>豆乳ポテトグラタン</b> (ピラフ付き)  人参サラダ  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>牛彩丼</b>  味噌汁 (じゃがいもと玉ねぎ)	精白米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき 油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ  玉ねぎ じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌		チョコバナナ  カレーパン
17 (火)	<b>鱈のフライ</b> (手作りウスターソース添え)  小松菜と揚げの煮浸し  味噌汁 (大根とねぎ)	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 卵 油 キャベツ 油 りんご トマト 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 セロリ パ セリ クローブ ナツメグ シナモン ローリエ セージ タイム 唐辛子 砂糖 酢 醤油  小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩  大根 ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	<b>肉うどん</b>  きのこごはん	うどん 豚肉 ねぎ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 酒 小松菜  精白米 鰹節 煮干し しいたけ しめじ えのき 醤油 酒 塩 油揚げ		コッペパン (ジャムバター)  ウインナーパン
18 (水)	<b>豚汁 (炊き込みご飯)</b>  じゃがいもとピーマンのガーリックソテー  みかん	精白米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 豚 肉 大根 人参 ごぼう ねぎ 鰹節 煮干し 味噌 こねぎ  じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オ リーブ油  みかん	<b>麻婆丼</b>  じゃがいもとピーマンのガーリックソテー  みかん	精白米 豆腐 豚挽肉 ねぎ にんにく 生姜 油 豆板醤 甜麺 醤 砂糖 酒 鶏ガラスープ 片栗粉  じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オ リーブ油  みかん		チョココロネ  さつまいもカスタード
19 (木)	<b>鮭とチーズのホイル焼き</b>  れんこんの甘辛煮  けんちん汁(郷土料理)	精白米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌 キャベツ  れんこん 片栗粉 醤油 砂糖 ごま 油  ごぼう 里芋 大根 人参 こんにゃく 油揚げ ごま油 酒 醤 油 塩 こねぎ 鰹節 煮干し	<b>チキンライス (卵のせ)</b>  れんこんの甘辛煮  スープ (大根と人参)	精白米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター 油 こしょう ケチャップ 砂糖 ピーマン 卵 牛乳  れんこん 片栗粉 醤油 砂糖 ごま 油  大根 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ 油		カスタードフロアージュ  あんどーナツ
20 (金)	<b>鶏南蛮</b>  小松菜と人参のナムル  味噌汁 (豆腐とわかめ)	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 玉ね ぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 レタス 水菜 赤ピーマン  小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま  わかめ 豆腐 ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	<b>彩菜チンジャオロース丼</b>  小松菜と人参のナムル  味噌汁 (豆腐とわかめ)	精白米 豚肉 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン たけのこ ね ぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 油 オイスターソース 砂糖 鶏ガラスープ 塩 こしょう ごま油  小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま  わかめ 豆腐 ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	<b>鶏南蛮</b>  小松菜と 人参のナムル	マリネドニッポンナツ
21 (土)	<b>豚肉のポン酢炒め</b>  かぼちゃのサラダ  スープ (きのこ)	精白米 豚肉 砂糖 酢 酒 鶏ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ ミニトマト サラダ菜  かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 こしょう  えのき こねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう	<b>ハンバーガー</b>  かぼちゃのサラダ  スープ (きのこ)	パン 豆腐 合挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 塩 こしょう レタス じゃがいも 油 塩 ソース  かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 こしょう  えのき こねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう		クリームパン

\* 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