

湘南学園カフェテリア 予定献立表 6/26(月)~7/1(土)

	定食(500円)	ランチ(500円)	ラボ弁当	パン(120円)	
26(月)	<b>鶏の照り焼き</b> シャキシャキ野菜の金平 スープ(きのこ)	精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんず ジャム れんこん 人参 なす 水菜 大根 人参 小松菜 ごま油 砂糖 みりん 醤油 ごま えのき コンソメ 塩 こしょう	<b>ドライカレー</b> シャキシャキ野菜の金平 スープ(きのこ)	精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生 姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ソース 塩 パセリ 大根 人参 小松菜 ごま油 砂糖 みりん 醤油 ごま えのき コンソメ 塩 こしょう	チョコバナナ マラサダ
27(火)	<b>豚肉のハニーマスタード焼き</b> 小松菜とコーンのソテー 押し麦と人参のスープ	精白米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩 サラダ油 小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こ しょう 押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ 塩 こしょう	<b>トマトの冷たいパスタ</b> 小松菜とコーンのソテー 押し麦と人参のスープ	スパゲティ 鶏肉 オリーブ油 塩 こしょう トマト トマト ジュース 酢 オリーブ油 砂糖 バジル 小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こ しょう 押し麦 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ 塩 こしょう	メロンパン チョココロネ
28(水)	<b>チキンナゲット&amp;チリコンカン (パン)</b> レタスと海苔のサラダ スープ(クリームコーン)	パン 鶏挽肉 玉ねぎ 卵 小麦粉 にんにく マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 サラダ菜 高野豆腐 大豆 人参 チリパ ウダー ケチャップ ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こ しょう レタス 海苔 もやし ごま油 醤油 ガラスープ ごま クリームコーン 卵 牛乳 コンソメ 塩 パセリ	<b>ロコモコ丼</b> レタスと海苔のサラダ スープ(クリームコーン)	精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 塩 こしょう ナツメグ パン粉 豆腐 サラダ油 ケチャップ ソース 砂糖 赤ワイン パイナップル 卵 フロッコリー 赤パプリカ レタス 海苔 もやし ごま油 醤油 ガラスープ ごま クリームコーン 卵 牛乳 コンソメ 塩 パセリ	チョコチップパン シュガーツイスト
麺の日	<b>冷やし塩ラーメン (単品420円)</b> 中華麺 鶏肉 ねぎ 卵 トマト レタス ガラスープ ごま油 塩				
29(木)	<b>ポークチャップ</b> ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも)	精白米 豚肉 玉ねぎ にんにく ソース ケチャップ 酒 コ ンソメ サラダ菜 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	<b>親子丼</b> ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも)	精白米 鶏肉 豆腐 卵 鰹節 煮干し 玉ねぎ みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	あんドーナツ カスタードクリーム
30(金)	<b>鮭のタルタル焼き</b> 冷奴(おくらなめこ) 味噌汁(玉ねぎとキャベツ)	精白米 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ きゅうり カレー粉 卵 人 参 水菜 みりん 酢 砂糖 ごま油 塩 豆腐 おくら なめこ 醤油 みりん 酒 鰹節 玉ねぎ キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	<b>担担麺</b> あかねごはん	中華麺 豚挽肉 サラダ油 甜麺醤 豆板醤 紹興酒 ガラスー プ ねりごま 酢 ごま 醤油 牛乳 青梗菜 ねぎ 精白米 人参 バター オリーブ油 塩 こしょう コンソメ	<b>鮭のタルタル焼き</b> わかめのおかか炒め ミニカツバーガー
7/1(土)	<b>豆腐のつくねサンド</b> れんこんサラダ スープ(大根と人参)	精白米 豆腐 鶏挽肉 ねぎ 人参 しめじ 片栗粉 塩 にん にく 砂糖 醤油 酒 サラダ油 れんこん 人参 きゅうり かまぼこ スイートコーン マヨ ネーズ 塩 こしょう 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 パセリ	<b>冷やし中華</b> りんごゼリー	中華麺 卵 わかめ もやし きゅうり ハム トマト ガラ スープ 酢 砂糖 醤油 塩 生姜 みりん ごま油 りんごジュース ゼラチン 砂糖	ショコラドーナツ
全日	<b>湘南みゅーあカレー (480円)</b>	精白米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト エリンギ り んごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 バター ヨーグルト 砂糖 野菜フイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろ しにんにく 食塩 醤油 酵母エキス	*本品は卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛乳、胡桃、ごま、さけ、さ ば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、バナナ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンを使用した製品と同一ラインで生産しています。		

\*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