

湘南学園カフェテリア 予定献立表 10/16 (月) ~10/21 (土)

	定食 (500円)	ランチ (500円)	ラボ弁当	パン(120円)
16(月)	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ/ ひじきご飯 へらへら団子 味噌汁 (じゃがいもと玉ねぎ)	和風タコライス ビーンズサラダ 味噌汁 (じゃがいもと玉ねぎ)	精白米 鶏挽肉 しいたけ ねぎ 筍 生姜 餃子の皮 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 サラダ油 レタス 片栗粉 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう ツナ いんげん 赤玉ね ぎ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	メロンパン チョコバナナ
17(火)	タラのフライ (手作りウスターソース) 五目煮豆 味噌汁 (わかめ) サンマー麺	プルコギ丼 ミルクプリン	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜麺 醬 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま 牛乳 砂糖 ゼラチン	マラサダ チョココロネ
18(水)	煮込みハンバーグ シャキシャキ野菜の金平 スープ (コーン)	お好み焼き(白飯) シャキシャキ野菜の金平 スープ (コーン)	精白米 豚肉 大和芋 キャベツ 小麦粉 卵 鰹節 煮干し 塩 こしょう ねぎ 天かす サラダ油 青のり ソース マヨ ネーズ 人参 大根 小松菜 ごま油 砂糖 みりん 醤油 ごま 玉ねぎ じゃがいも サラダ油 クリームスイートコーン コン ソメ 塩 こしょう 卵 パセリ	さつまいもロール クリームパン
19(木)	照り焼きチキン 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (玉ねぎ)	麻婆丼 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (玉ねぎ)	精白米 豚挽肉 豆腐 ねぎ にんにく 生姜 豆板醤 甜麺醬 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉 小松菜 スイートコーン にんにく サラダ油 塩 ガラスープ 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	スイートブール あんぱん
20(金)	豚肉のスタミナ焼き 大根とツナの和風あん スープ (揚げとねぎ)	ガパオ 大根とツナの和風あん スープ (揚げとねぎ)	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく 唐辛子 ごま 油 ナンプラー 醤油 みりん 砂糖 オイスターソース 大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 油揚げ ねぎ ガラスープ 塩	豚肉のスタミナ 焼き カスタード フロマージュ あんドーナツ
21(土)	かんぱち丼 あら汁 お茶寒天	ラボカレー ポテトサラダ 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 りんご コンソメ オリーブ油 赤ワイ ン ケチャップ カレー粉 サラダ油 塩 豆乳ヨーグルト じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょ う 酢 豆乳 ゼラチン 砂糖 レモン アーモンドエッセンス くこの 実	シナモンデニッ シュドーナツ
全 日	湘南みゅーあカレー (480円)	*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