

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~ 10月 ~

★…ラボ弁当有り

月		火		水		木		金		土	
定食 (500円)	ランチ(500円)	定食 (500円)	ランチ(500円)	定食 (500円)	ランチ(500円)	定食 (500円)	ランチ(500円)	定食 (500円)	ランチ(500円)	定食 (500円)	ランチ(500円)
3		4		5		6		7		8	
10		11		12		13		14		15	
体育の日		鶏と野菜のあんかけ丼 (単品420円)		豚肉の ボン酢炒め	ガバオ	タラのフライ (手作りりすたーソース)	★ 豚キムチ丼	豆乳ポテトグラタン (ピラフ)	麻婆丼	鮭ときのこの クリーム煮	ミートソース
				大根の和風あん		小松菜と揚げの煮びたし		人参とツナのサラダ		もやしサラダ	
				スープ(中華風かきたま)		味噌汁(大根とねぎ)		りんごゼリー		スープ(玉ねぎ)	
17		18		19		20		21		22	
ジューシー ハンバーグ	焼き鳥丼	豚汁 (炊き込みご飯)	和風タコライス	骨付き チキングリル	ビビンバ丼	★ 白身魚のおろし ボン酢ソース	中華そば(Labo 特製チャーシュー)	鶏南蛮	あんかけ 焼きそば	ミートローフ	シーフードカレークリーム パスタ
もやしと小松菜のナムル		じゃがいもとピーマンのガーリックソテー		豆腐の野菜あんかけ		ジャガイモの金平		春雨サラダ		さつまいものサラダ	大根のサラダ
スープ(キャベツ)		みかん		味噌汁(わかめと玉ねぎ)		味噌汁(なめこ)	あかねごはん	味噌汁(ねぎ)	オレンジゼリー	スープ(きのこ)	ぶどう
24		25		26		27		28		29	
回鍋肉	★ ロコモコ丼	豚肉の 味噌漬け焼き	鶏チリ丼	サンマの塩焼き	タコライス	鶏肉の マスタード焼き	ポークカレー	生姜焼き	さつまいもの がね天うどん	とんかつ	BBQ チキンサンド
れんこんサラダ		切り干し大根の煮物		肉じゃが		青菜炒め		さつまいもレモン煮		小松菜と人参のナムル	フライドポテト
スープ(大根と人参)		味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)		味噌汁(小松菜)		スープ(玉ねぎ)	ヨーグルト	味噌汁(豆腐とねぎ)	炊き込みご飯	味噌汁(わかめと揚げ)	スープ(ミルクファンティ)
31											
照り焼きチキン	かぼちゃのグラタン (パン)										
キャベツと玉ねぎのサラダ											
スープ(白菜と人参)											

* 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