湘南学園カフェテリア　予定献立表　　～　11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)
		1		2		3		4		5	
		鮭の変わり パン粉焼き	チキンライス (卵のせ)	豚肉の スタミナ焼き	ポットシチュー (クリーム)	文化の日		★ イタリアン 照り焼きチキン	サンマー麺 （郷土料理）	ポークソテー	豆腐のラザニア (パン付)
		さつまいもといんげんの胡麻和え		マカロニサラダ				かぼちゃサラダ		レタスのコールスロー	
		スープ(きのこ)		味噌汁（大根と揚げ）	オレンジゼリー			味噌汁（キャベツ）	菜飯	スープ(かきたま)	
7		8		9		10		11		12	
豚汁 (炊き込みご飯)	いわしの かば焼き丼	骨付き チキングリル	★ ドライカレー	タラのフライ (手作りｳｽﾀｰｿｰｽ)	カレーうどん	味噌ラーメン		ジューシー ハンバーグ	お好み焼き (ごはん付)	鮭のオランダ焼き	親子丼
じゃがいもとﾋﾟｰﾏﾝのガーリックソテー		豆腐の野菜あんかけ		小松菜と揚げの煮びたし				もやしと小松菜のナムル		きんぴらごぼう	
みかん	味噌汁（大根）	味噌汁(わかめと玉ねぎ)		味噌汁(大根とねぎ)	さつまいもごはん	白飯		スープ(キャベツ)	味噌汁（じゃがいも）	味噌汁(わかめとねぎ)	
14		15		16		17		18		19	
豚肉の 味噌マヨ焼き	小松菜ときのこの クリームパスタ	創立記念日		鶏の唐揚げ	坦々麺	ラボ休み		★ チキンステーキ	麻婆丼	チキンナゲット プレート(パン)	肉うどん
キャベツとわかめの中華和え				ひじき煮				ごぼうのサラダ		ミニサラダ	
スープ(玉ねぎ)				けんちん汁（郷土料理）	あかねごはん			味噌汁（えのき）		スープ（コーン）	きつねごはん
21		22		23		24		25		26	
味噌カツ	ツナトマト パスタ	白身魚の ﾀﾙﾀﾙｿｰｽかけ	ラボカレー	勤労感謝の日		豆乳ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ （ピラフ）	★ 豚丼	鹿屋市プロジェクト特別メニュー追加予定 鯵フライ	肉味噌 ｶﾞｰﾘｯｸﾗｲｽ	鶏のチーズ パン粉焼き	和風つけめん
ポテトサラダ		小松菜の胡麻和え				人参とツナのサラダ	切干大根の煮物	へらへら団子(郷土料理)		ジャーマンポテト	
スープ（大根と人参）		味噌汁（なめこ）	豆乳杏仁			りんごゼリー	味噌汁（小松菜）	味噌汁（わかめ）		スープ(キャベツとパセリ)	りんご
28		29		30							
鮭のきのこ あんかけ	プルコギ丼	★ 和風ハンバーグ	炊き込み炒飯	ラボ休み							
厚揚げの煮物		きゅうりとわかめと春雨の酢の物									
味噌汁（わかめ）		スープ（もやし）									