

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~ 1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	
9	成人の日	10	鶏の唐揚げ ミートソース	11	豚肉の味噌マヨ焼き 親子丼	12	ジューシーハンバーグ サンマー麺(郷土料理)	13	骨付きチキングリル ★いわしのかば焼き丼	14	鮭ときのこのクリーム煮 ハッシュドビーフ
		キャベツとわかめの中華和え		大根とツナの和風あん		もやしと小松菜のナムル		豆腐の野菜あんかけ		ジャーマンポテト	
		味噌汁(小松菜)	スープ(もやし)	スープ(白菜と人参)		スープ(キャベツ)	菜飯	味噌汁(わかめと玉ねぎ)		味噌汁(豆腐)	スープ(玉ねぎ)
16	豆乳ホテグラーフ(ピラフ) 牛彩丼	17	タラのフライ(手作りガスソース) 肉うどん	18	豚汁(炊き込みご飯) 麻婆丼	19	鮭とチーズのホイル焼き チキンライス(卵のせ)	20	★鶏南蛮 青椒肉絲	21	豚肉のポン酢炒め ハンバーガーポテト付き
人参とツナのサラダ		小松菜と揚げの煮びたし		じゃがいもとピーマンのガーリックソテー		れんこんの甘辛煮		小松菜と人参のナムル		かぼちゃサラダ	
りんごゼリー	味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)	味噌汁(大根とねぎ)	きのこごはん	みかん		けんちん汁(郷土料理)	スープ(大根と人参)	味噌汁(豆腐とわかめ)		スープ(きのこ)	
23		24		25		26		27		28	
世界の鍋シリーズ											
芋煮汁(日本)	鶏チリ丼	合唱コンクール		タンドリーチキン(ピラフ)	ボルシチ(ロシア)	スンドゥブチゲ(韓国)	ガパオ	★とんかつ	ポトフ(フランス)	バクテー(マレーシア)	鶏南蛮うどん
チャブチェ				キャベツと玉ねぎのサラダ		大根サラダ		春雨サラダ		ミニサラダ	
りんご	味噌汁(なめこ)			スープ(かきたま)	オレンジゼリー	みかん	スープ(もやしとわかめ)	味噌汁(大根)	ミルクプリン	大学芋	炊き込みご飯
30	油淋鶏 ポークカレー	ラボ休み									
れんこんサラダ											
へらへら団子(郷土料理)	ヨーグルト										

*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