

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