

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~11月~

★…ラボ弁(500円)あり

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	ゆずこしょうと鯉フレークの Pasta	2	豚肉味噌焼き	鶏南蛮丼	3 文化の日		4	豚肉味噌マヨ焼き	ポットシチュー(ブラウン)			
				炊込みごはん	蒸しなす	小松菜と人参の和え物				レタスと海苔のサラダ		味噌汁(えのき)	りんご			
				みかん	コンソメスープ & ゆずティー	味噌汁(かぼちゃ)										
6	豆乳シチュー	ソースかつ丼	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	豚丼	8	油淋鶏	ロコモコ丼	9	チキンライス	★タラのフライ	カレーうどん	11	ポークチャップ	BBQチキンサンド		
	あかねごはん	味噌汁(豆腐とねぎ)	ひじきごはん & ヘラヘラ	もやしサラダ	卵の花	ポテトサラダ	さつまいもの甘煮		五目煮豆		フライドポテト					
ふるふるみかんゼリー		味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)		スープ(白菜)		味噌汁(豆腐)			味噌汁(わかめ)	白飯	スープ(コンソメジュリアン)					
13	鯨の竜田揚げ	チンジャオ丼	鶏のから揚げ	小松菜ときのこのクリーム Pasta	15	創立記念日		16	中高午前授業		17	★鶏肉の香草パン粉焼き	ポークカレー	18	鮭のフライ(タルタルソース)	豆腐のラザニア
人参とツナのサラダ		春雨サラダ								れんこんサラダ		ジャーマンポテト				
味噌汁(大根)		味噌汁(なめこ)	ぶどうゼリー							けんちん汁	柿	スープ(玉ねぎと人参)				
20	鶏メンチ	カレー風味ドリア	鮭ときのこのクリームソース	ミートソース	22	★イタリアンポークソテー	かきあげ丼	23	★勤労感謝の日		24	鶏肉となすの味噌炒め	サンマー麺	25	和風ハンバーグ	しらす Pasta
キャベツと玉ねぎのサラダ		もやしと小松菜のナムル		マカロニサラダ						厚揚げの煮物		冬野菜のラタトゥイユ				
スープ(にら玉)		味噌汁(キャベツと揚げ)		味噌汁(もやし)						味噌汁(じゃがいも)	高菜炒飯	スープ(コーン)				
27	ポークソテー	さんまのかば焼き丼	鱈のタルタル焼き	肉団子ときのこのあんかけうどん	29	チキンステーキ	牛丼	30	生姜焼き	鶏南蛮うどん						
きゅうりのさっぱり和え		きんぴらごぼう		竹輪の磯辺揚げ				千草和え								
味噌汁(大根と人参)		味噌汁(豆腐とわかめ)	さつまいもごはん	スープ(玉ねぎ)	ヨーグルトゼリー	味噌汁(揚げとねぎ)		きのこごはん								

*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