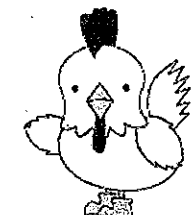



激^{ゲキ}油^ユ淋^{リン}鶏^{チー}から!



パリパリの鶏のカラ揚げに、
刻んだねぎ...
ちょっと甘い^{あじょう}醤油^{しょうゆ}
で、
サッパリと、^{いたじき}いただきます。 ^{まああ!}まああ!

連休のあと、^あ週明け火曜日は、

湘南学園カフェテリア 予定献立表 11/4 (火) ~ 11/8 (土)

	定食 (500円)	ランチ (500円)	パン	単品(100円)	
3 (祝)	文化の日				
4 (火)	 油淋鶏 ひじきと大豆の煮もの 味噌汁 (わかめ・ねぎ)	精白米、鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、わかめ、キャベツ、にんにく、生姜、ねぎ、醤油、砂糖、ごま油、酢、鶏ガラスープ、小麦粉、片栗粉、みりん、酒、煮干し、鰹節、味噌、パセリ、塩、こしょう	ポークカレー サラダ りんご	精白米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、レタス、りんご、きゅうり、コーン、スキムミルク、バター、生姜、にんにく、薄力粉、カレー粉、クミン、コリアンダー、ローリエ、カルダモン、マンゴーチャツネ、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、オリーブ油、醤油、塩、ヨーグルト	メロンパン 黒ゴマあんぱん
5 (火)	(野菜不足解消) 八宝菜 煮豆 味噌汁 (麩・ねぎ)	精白米、豚肉、えび、白菜、人参、もやし、生姜、にんにく、大豆、麩、ネギ、ガラスープ、味噌、煮干し、鰹節、醤油、オイスターソース、塩、こしょう、片栗粉、油、ごま油	タコライス 煮豆 味噌汁 (麩・ねぎ)	精白米、合いびき肉、大豆、玉ねぎ、レタス、トマト、麩、ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、タバスコ、砂糖、味噌、煮干し、鰹節	あんどーナツ カスタードポアージュ
6 (木)	(秋だ新米が美味しい) さんまごはん New! 手作りなめたけのおろし和え 豚汁	精白米、さんま、豚肉、大根、人参、里芋、こねぎ、三つ葉、しめじ、えりんぎ、えのき、醤油、塩、みりん、砂糖、味噌、煮干し、鰹節、油、生姜	チンジャオロース丼 大根もち もやしの中華スープ	精白米、豚肉、大根、あみえび、竹の子、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄パプリカ、生姜、ネギ、青ネギ、醤油、片栗粉、小麦粉、水、オイスターソース、塩、こしょう、ごま油、サラダ油、鶏ガラスープ	ミニカツバーガー チョココロネ シフォンケーキ
7 (金)	豚肉のスタミナ焼き 大学芋 味噌汁 (なす・三つ葉)	精白米、豚肉、玉ねぎ、さつまいも、茄子、りんご、キャベツ、にら、もやし、ピーマン、三つ葉、生姜、にんにく、酒、醤油、塩、ごま油、味噌、煮干し、鰹節	ドライカレー サラダ 大学芋	精白米、木綿豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、サツマイモ、レタス、きゅうり、コーン、人参、カレー粉、豆乳、砂糖、醤油、オリーブ油、塩、こしょう、油	シュガーツイスト チョコチップパン
8 (土)	(ちょっと豪華に) ハッシュビーフ New! サラダ	精白米、牛肉、玉ねぎ、きのこ、水菜、紫玉ねぎ、バター、薄力粉、赤ワイン、ウスターソース、オイスターソース、ケチャップ、ローリエ、コンソメ、醤油、みりん、牛乳、スキムミルク、オリーブ油、砂糖、塩、こしょう	かうどん New! 柿	うどん、もち、かまぼこ、若芽、ネギ、柿、醤油、みりん、砂糖、煮干し、昆布、鰹節	



*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