

ご存じでしたか?

天然素材の味がたまりません!! 味がほんがおいしいヒミツ



無農薬栽培でつくられる山形のお米
お野菜もお肉もタマゴも...
みんなすばらしい素材です...でも...

① **だし汁**
昆布+かつお節
たまにいりこ

② **お味噌や
お醤油**
これも天然素材のみ
使用

③ **お塩**
伊豆の天然塩
岩塩も...NaCl
つかってません!

みんなの調味料でお料理する!
成長期のお子さん!! 化学調味料多用のとはちがって
カフェテリアのラボごはん... 食べにおいで!!

	定食 (500円)	ランチ (500円)	パン	単品 (100円)	高3アフタヌーン	
6 (土)	ポークカレーライス ごぼうサラダ	精白米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、ミックスビーンズ、りんご、スキムミルク、バター、生薬、にんにく、舞力粉、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、マヨネーズ	かろどん みかん	うどん、もち、鶏肉、かまぼこ、ほうれん草、ねぎ、みかん、醤油、薄口しょうゆ、みりん、酒、砂糖、黒干し、昆布、鰹節		
8 (月)	鶏のメンチカツ 切干大根の煮物 わかめスープ	精白米、鶏挽肉、玉ねぎ、卵、わかめ、ねぎ、おから、キャベツ、ミニトマト、切干大根、人参、揚げ、小麦粉、パン粉、醤油、酒、みりん、砂糖、オリーブ油、塩、こしょう、ガラスープ、サラダ油	中華丼 切干大根の煮物 わかめスープ	精白米、豚肉、海苔、白菜、もやし、生薬、にんにく、マングコーン、グリーンピース、切干大根、人参、揚げ、わかめ、ねぎ、塩、サラダ油、ガラスープ、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、ごま油	フライドポテト	焼きそば (300円)
9 (火)	豚肉の中華風ソテー 和風パスタ 味噌汁 (大根)	精白米、パスタ、豚肉、レタス、きゅうり、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、大根、にんにく、オイスターソース、酒、サラダ油、砂糖、塩、醤油、焼きのり	焼き鳥丼 わかめの水菜サラダ 味噌汁 (大根)	精白米、鶏肉、わかめ、ねぎ、ピーマン、水菜、大根、醤油、酢、ごま油、みりん、酒、砂糖、マヨネーズ、ごま、味噌、黒干し、鰹節		ピザトースト (200円)
10 (水)	肉巻き (洋風煮卵付き) れんこんピクルス きのこのコンソメスープ	ごはん、牛肉、いんげん、えのきだけ、人参、卵、ケチャップ、砂糖、れんこん、赤パプリカ、きゅうり、人参、塩、こしょう、コンソメ、酢、砂糖、オリーブ油	ミートソース れんこんのピクルス きのこのコンソメスープ	スバグッティ、合いびき肉、玉ねぎ、人参、れんこん、赤パプリカ、きゅうり、人参、えのきだけ、トマトケチャップ、トマト水菜、豆腐、バター、小麦粉、塩、こしょう、オリーブ油、コンソメ、酢、砂糖		たこ焼き (150円)
11 (木)	生姜焼き ふるふる大根 スープ	精白米、豚肉、キャベツ、トマト、大根、玉ねぎ、醤油、みりん、味噌、酒、生薬、コンソメ、塩、こしょう、サラダ油	Laboカレー レタスのサラダ スープ	精白米、鶏もも肉、玉ねぎ、トマト水菜、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、エリンギ、リンゴ、ごぼう、にんにく、カレー粉、赤ワイン、小麦粉、ヨーグルト、バター、植物油、食塩、酢、こしょう、コンソメ、パセリ、マヨネーズ、クルトン		おでん 5種盛り (300円)
12 (金)	鶏の唐揚げ さつまいもといんげんの胡麻和え ほうれん草とねぎの中濃スープ	精白米、鶏肉、キャベツ、さつまいも、いんげん、ほうれん草、ねぎ、トマト、醤油、みりん、酒、生薬、砂糖、ごま、ガラ、塩、こしょう、ごま油、片栗粉、小麦粉	五目炊き込み炒飯 New! さつまいもといんげんの胡麻和え ほうれん草とねぎの中濃スープ	ごはん、焼き豚、卵、人参、ねぎ、しいたけ、さつまいも、いんげん、ほうれん草、ガラ、オイスターソース、食塩、醤油、酒、ごま油、砂糖、ごま		あんドーナツ
13 (土)	かきあげうどん New! もやしのナムル りんご	うどん、たまねぎ、ごぼう、人参、ピーマン、さつまいも、もやし、ねぎ、ほうれん草、卵、塩、ごま油、にんにく、醤油、みりん、砂糖、酒、黒干し、昆布、鰹節、小麦粉	BBQポークサンド New! フライドポテト ミネストローネ	パン、マカロニ、豚肉、ベーコン、サニーレタス、キャベツ、人参、じゃがいも、オイスターソース、醤油、玉ねぎ、にんにく、生薬、サラダ油、酢、はちみつ、マヨネーズ、塩、こしょう、コンソメ		チョコチップパン

*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法人湘南学園ラボ