



梅雨どき...旬のお野菜で、元気に



この時期は、寒暖の差が大きく、湿度の上昇に伴って、気分もイライラ...?! 高温多湿によるカビ・ダニ、細菌の繁殖で、皮膚疾患や細菌の繁殖による食中毒にも注意しなければ。とにかく、一年のうちでも体調を崩しやすい時期、ちょっと不調かな?と思ったら、まずは食事と睡眠に気をつけましょ。

6月



よせいんた'てま'よう 予定献立表



くわしくは、下へ ↓

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)
豚肉の味噌マヨ焼き New!	ラボカレー	アジのサクサク揚げ	豚しゃぶサラダうどん	鶏肉のハニーマイネド焼き	豚キムチ丼	生姜焼き	鮭寿司 New!	ポテトコロッケ	BBQチキンサンド	試験前休業	
ミニサラダ		韓国風肉じゃが		れんこんサラダ		ひじきの煮物		小松菜の海苔和え	ジャーマンポテト		
スープ(えのき)		スープ(わかめ)	オレンジ	味噌汁(鮭とみつば)		スープ(かきたま)		スープ(クリームコーン)			
前期中間試験											
クラスランチ		クラスランチ		クラスランチ		クラスランチ		クラスランチ		オープンキャンパス	
MIC 鮭の変わりパン粉焼き	ミートソースパスタ	MID 煮込みハンバーグ	焼肉丼	MIE 鶏の明太焼き	青椒肉絲丼	MIA クロックムッシュ	油淋鶏	MIB イタリアン照り焼きチキン	麻婆丼	ナスのはさみ焼き煮 New!	棒々鶏うどん
レタスのコールスローサラダ		豆腐と水菜のさっぱり和え		さつまいものレモン煮		フライドポテト	厚揚げの五目煮	オレンジ		スナップえんどうの酢味噌和え	
スープ(大根と人参)		スープ(わかめ)		味噌汁(小松菜と揚げ)		スープ(キャベツと玉ねぎ)		味噌汁(なめこ)		カルピスゼリー	
味噌カツ	冷製トマトパスタ	チキンステーキ New!	お好み焼き	ポークカレーソース夏野菜添え	冷し中華	白身魚の外かけ	ポットシチュー(ブライツ)	鶏の唐揚げ	豚肉のフォー	豆腐のラザニア New!	鶏南蛮丼
人参サラダ		ミニサラダ		いんげんのごま和え		ミニサラダ		ナスの田舎煮		パン・ミニサラダ	小松菜と人参のナムル
スープ(オニオン)		スープ(コーン)		オレンジゼリー		スープ(もやし)		味噌汁(絹さやと玉ねぎ)	フルーツ	スープ(卵とキャベツ)	
アジの塩焼き	ハヤシライス	肉巻き	ぶっかけ丼(LABO風)	<p>豆を食べる“実えんどう”、豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる“さやえんどう”とがあるよね。でも、じつはどちらも、エンドウ豆。</p> <p>完全に熟して豆として収穫するのか、まだ若いさやの状態、そのグリーンの柔らかい豆の状態で収穫するのか、はたまた、完全に若いさやの状態、さやごと</p> <p>食べられる位に若採りするのかによって...</p> <p>「エンドウ豆」 「グリーンピース」 「サヤエンドウ」の違いが出るんだよ!</p>							
キャベツと玉ねぎのサラダ		切干大根のサラダ									
豚汁・ヨーグルト	ヨーグルト	味噌汁(なすと揚げ)									

あのね、お豆のことなんですけど...

*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