

カフェテリア ニュース NO. 4

2015年7月1日発行
湘南学園カフェテリア委員会

今日
から!
7
がっ

もうバテで夏休み!

カフェテリアでガッツリ

食べて、みんな夏バテしないように!!

湘南学園カフェテリア 予定献立表

ワがっメニューの続きは、今週末に!!

	定食 (500円)		ランチ (500円)		パン
1 (水)	鮭のソテー レモンマヨソース 大根サラダ 味噌汁 (わかめとねぎ)	精白米 鮭 塩 こしょう 薄力粉 バター 玉ねぎ パセリ レモン マヨネーズ 砂糖 大根 水菜 赤玉ねぎ ポン酢 わかめ ねぎ 味噌 煮干し 鰹節	坦々肉味噌丼 New! 大根サラダ 味噌汁 (わかめとねぎ)	精白米 豚挽肉 しめじ たら しょうが にんにく ごま油 豆板醤 オイスターソース 練りごま 醤油 砂糖 鶏がら だし 片栗粉 なす 油 塩 大根 水菜 赤玉ねぎ ポン酢 わかめ ねぎ 味噌 煮干し 鰹節	ミニカツバーガー マラサダ
2 (木)	鶏の照り焼き アジの南蛮漬 New! スープ (玉ねぎと人参)	精白米 鶏肉 油 みりん 醤油 にんにく あんずジャム れんこん 人参 鰹節 煮干し なす 豆アジ 薄力粉 人参 玉ねぎ 醤油 酒 酢 砂糖 みりん ねぎ 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 こしょう 油 パセリ	ドライカレー アジの南蛮漬 New! スープ (玉ねぎと人参)	精白米 ターメリック 豚挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 油 しょうが にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソ メ ケチャップ ソース 塩 パセリ 豆アジ 薄力粉 人参 玉ねぎ 醤油 酒 酢 砂糖 みりん ねぎ 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 こしょう 油 パセリ	カスタードフロマー ジュ あんドーナツ
3 (金)	白身魚のおろしポン酢ソース New! 洋風トマト肉じゃが New! 味噌汁 (大根と揚げ)	精白米 メルルーサ 塩 こしょう 片栗粉 大根 ポン酢 三つ葉 かぼちゃ トマト 豚肉 醤油 酒 砂糖 片栗粉 にんにく 油 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト水煮 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 ね ぎ 大根 油揚げ 味噌 煮干し 鰹節	ロコモコ丼 洋風トマト肉じゃが New! 味噌汁 (大根と揚げ)	精白米 豆腐 合挽肉 卵 玉ねぎ パン粉 ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ 砂糖 パイナップル ソース フロッ コリー 赤ビーマン 豚肉 醤油 酒 砂糖 片栗粉 にんにく 油 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト水煮 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 ね ぎ 大根 油揚げ 味噌 煮干し 鰹節	パナナチョコパン 黒糖むしパン
4 (土)	ポテトグラタン New! パン グリーンサラダ スープ (玉ねぎ)	じゃがいも 玉ねぎ 牛乳 薄力粉 バター 塩 こしょう 油 パセリ チーズ パン レタス きゅうり 油 酢 塩 こしょう 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	魯肉飯 (ルーロー飯) New! グリーンサラダ スープ (玉ねぎ)	精白米 豚肉 しょうが ごま油 砂糖 醤油 酒 酢 卵 水菜 レタス きゅうり 油 酢 塩 こしょう 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	シュガーツイスト

* 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



Summer
夏

自分の食べるもの、自分で注意して。

夏も元気にねっ! 総合学習のフィールドワークでも水分補給をお忘れなく!

