

# あけましておめでとう

カフェテリアニュース  
 NO. 12  
 湘南学園カフェテリア委員会  
 2016年1月9日発行

2016年  
 ことしも... <sup>からだ</sup> **キミの身体は**、

**食べものでできていく**



みみは、7日の日に、  
 七草粥をたべましたか？  
 ななとせがゆ ♪  
 11の草たちは、  
 こんなにすごい力が  
 あるんだよ!! ♪

消化を助ける、  
 はちまき！

目に効く！  
 視力up！

吐き気や  
 腹痛に  
 効果的！

消化促進、  
 しめじ、  
 とほろろ  
 に効く！

歯が  
 痛いときに

目止め、  
 神経痛にも！

歯ぐき、  
 利尿に効果  
 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)
		♀	♀	♀	♀	ラボ休み			ガリパタチキン	お好み焼き	
						春の七草 はる なまき			スープ(大根と人参) みかん		
成人の日	ハンバーグ	焼鳥丼	豚肉の味噌漬	ポットシチュー (ブロッコリー)		小松菜ときのこ クリームパスタ	鶏の唐揚げ	チャーシュー麺	マカロニサラダ (パン)		
	サツマイモのレモン煮		豆腐ときのこのサラダ(味噌ドレ) りんご		浅漬け	ミニサラダ	きゅうりとわかめと 春雨の酢の物	切干大根の煮物	ミニサラダ		
	味噌汁(小松菜)		味噌汁(大根)		オレンジゼリー		中華スープ(かきたま)		スープ(人参・わかめ)		
さんまの塩焼き 大根おろし添え	あんかけ かた焼きそば	ポークカレー (福神漬添え)	さつま芋の がね天うどん	油淋鶏	カレー (芋とネギ)	イタリアンポーク ソテー	味噌ラーメン	合唱コンクール		食育セミナー特別メニュー	
きんぴら(じゃがいも)	わかめサラダ		じゃがいもと ピーマンの ガーリックソテー		人参サラダ						
味噌汁(青菜と揚げ)	豆乳杏仁	フルーツ(グレープフルーツ)		スープ(えのき)	ビーンズサラダ	味噌汁(大根と揚げ)	高菜炒飯				
生姜焼き	肉団子ときのこ のあんかけうどん	鶏の照り焼き	牛彩丼	ポークソテー	いわしの蒲焼丼	鱈の サクサク揚げ	タコライス	イタリアン 照り焼きチキン	肉うどん	回鍋肉	LABOカレー
キャベツとわかめの 中華和え		ジャーマンポテト		小松菜の海苔和え		キャベツと玉ねぎのサラダ		ひじきの煮物		ミニサラダ	
スープ(かきたま)		味噌汁(わかめとねぎ)	ミルクゼリー	味噌汁(わかめと豆腐)		スープ(わかめ)		スープ(玉ねぎ)		スープ(わかめとちやし)	

\*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