

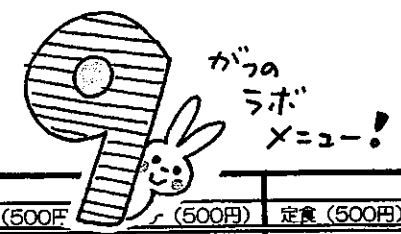
カフェテリアニュース  
**NO.5**  
 発行：湘南学園食育推進委員会  
 2017年9月1日 発行

晩夏から初秋のこの時期は、なんとなく夏の疲れがたまっている季節...

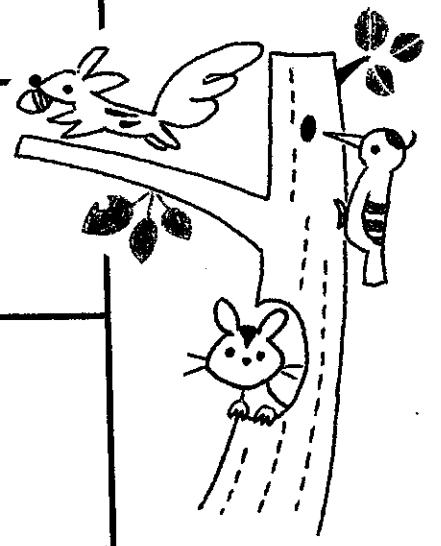
身体に優しくて、栄養&スタミナたっぷりの献立で、元気なスタートを！



みんな久しぶりだね！夏場エアコンを使い続けて冷えた身体から不調になりがちなこの時期。身体を温めるしょうがやにんにく、栄養価の高い緑黄色野菜や筋肉をつくりパワーをつけるたんぱく質をしっかりとってね。



火				水		木		金		土													
定食 (500円)	ランチ (500円)	種 (420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)													
今月は毎週火曜日に3品目目としてラーメンが登場します！																							
4 MID クラスランチ ↓ シューシーハンバーグ		冷しキムチうどん		5 MIC クラスランチ ↓ 鮭の林檎包み チャン焼き風		牛彩丼		担々麺		6 MIE クラスランチ ↓ ★ 鱈の竜田揚げ		ピビンバ丼		7 MIA クラスランチ ↓ ラポカレー		冷やし かき揚げ うどん		8 MIB クラスランチ ↓ 豚しゃぶの ジュレがけ		親子丼		9 タンドリーチキン (ピラフ)	
オニオンスープ				きゅうりの さっぱり和え				五目金平		ポテトサラダ				さつまいもの甘煮		キャベツと玉ねぎのサラダ		スープ (大根と人参)					
オレンジ		炊き込みご飯		わかめの すまし汁		りんごゼリー		味噌汁 (なめこ)		豆乳杏仁				沢煮椀									
11 12 13 14 15 16 前期期末試験																							
18 敬老の日				19 鮭のムニエル (マスタード ソース)		タコライス		味噌 ラーメン		20 ★ ポーク ソテー		冷製トマト パスタ		21 伊豆 照り焼き チキン		フィッシュ バーガー		22 焼肉定食		あんかけ かた焼きそば		23 秋分の日	
				もやし のサラダ						小松菜の 海苔和え				キャロットラペ		大根 サラダ							
				スープ (コーン)						味噌汁 (えのき)		ハウス サラダ		スープ (もやし)		味噌汁 (小松菜)		オレンジゼリー					
25 生姜焼き		海軍カレー		26 チーズデミ ハンバーグ		焼き鳥丼		冷し 塩ラーメン		27 学園祭準備				28		29		30 学園祭					
さつまいもと いんげんの胡麻和え		ミニサラダ		じゃがいもとピーマンのガーリックソテー																			
味噌汁 (わかめ)		牛乳		味噌汁(キャベツと人参)																			



\*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