

湘南学園カフェテリア 予定献立表 4/12(火)～16(土)

	定食(500円)		ランチ(500円)		パン(120円)
12(火)	<b>生姜焼き</b>  人参サラダ  味噌汁(わかめとねぎ)	精白米 豚肉 酒 みりん 生姜 醤油 油 キャベツ トマト パセリ  人参 玉ねぎ 油 ツナ マヨネーズ 醤油 みりん  味噌 鰹節 煮干し わかめ ねぎ	<b>鶏南蛮うどん</b>   さつまいもごはん	うどん 鶏肉 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 塩 ねぎ 小松菜   精白米 さつまいも 塩 ごま	<b>マラサダ</b>   <b>チョココロネ</b>
13(水)	<b>回鍋肉</b>  春雨サラダ  味噌汁(なめこ)	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 甜麺醤 豆板醤 片栗粉 油  春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 ごま油 醤油 ごま  味噌 鰹節 煮干し なめこ	<b>いわしのかば焼き丼</b>   春雨サラダ  味噌汁(なめこ)	精白米 鰹 小麦粉 醤油 油 みりん 生姜 酒 砂糖 海苔 ねぎ  春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 ごま油 醤油 ごま  味噌 鰹節 煮干し なめこ	シフォンケーキ   <b>黒ゴマあんぱん</b>
14(木)	<b>健康診断</b>				
15(金)	<b>照り焼きチキン</b>  れんこんサラダ  スープ(かきたま)	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 なす  れんこん 人参 きゅうり かまぼこ スイートコーン マヨネーズ こしょう  鶏がらスープ 片栗粉 卵 酒 醤油 塩 小ねぎ	<b>青椒肉絲丼</b>   れんこんサラダ  スープ(かきたま)	精白米 豚肉 ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 油 オイスターソース 砂糖 鶏がらスープ 塩 こしょう  れんこん 人参 きゅうり かまぼこ スイートコーン マヨネーズ こしょう  鶏がらスープ 片栗粉 卵 酒 醤油 塩 小ねぎ	<b>メロンパン</b>   <b>チョコチップパン</b>
16(土)	<b>鱈のサクサク揚げ</b>  じゃがいもの金平  味噌汁(小松菜と揚げ)	精白米 鱈 小麦粉 パン粉 油 トマト 砂糖 塩 こしょう キャベツ パセリ レモン  じゃがいも 人参 豚肉 ごぼう こんにゃく 油 酒 砂糖 醤油 ごま  味噌 鰹節 煮干し 小松菜 油揚げ	<b>味噌ラーメン</b>   菜めし	中華麺 鶏がらスープ 醤油 生姜 にんにく 味噌 酒 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 キャベツ 人参 もやし しめじ スイートコーン   精白米 大根葉 ごま油 塩 こしょう	<b>シュガーツイスト</b>

\* 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