

湘南学園カフェテリア 予定献立表 9/3 (月) ~9/7 (金)

	定食 (500円)	ランチ (500円)	ラボ弁 (500円)	パン (120円)
3(月)	<p>豚しゃぶジュレかけ さつまいもの甘煮 沢煮椀</p>	<p>親子丼 さつまいもの甘煮 沢煮椀</p>	<p>精白米 鶏肉 豆腐 卵 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば さつまいも 砂糖 酒 塩 ごぼう 大根 たけのこ 人参 鰹節 煮干し 塩 醤油 酒 こねぎ</p>	<p>メロンパン チョココロネ</p>
4(火)	<p>シューシーハンバーグ オレンジ スープ (オニオン)</p>	<p>チンジャオロースー丼 オレンジ スープ (オニオン)</p>	<p>精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 筍 ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 オレンジ 玉ねぎ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ</p>	<p>チョコチップ シナモンデニツ シュドーナツ</p>
5(水)	<p>油淋鶏 卵の花 味噌汁 (キャベツ) 中華そば</p>	<p>ポークカレー もやしのナムル ヨーグルト</p>	<p>精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ 小麦粉 バター カレー粉 クミン コリアンダー カルダモン ローリエ スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ もやし 塩 醤油 砂糖 ごま サラダ油 ヨーグルト 砂糖</p>	<p>シュガーツイスト あんぱん</p>
6(木)	<p>鮭のチャンチャン焼き風 きゅうりのさっぱり和え わかめのすまし汁</p>	<p>冷やし中華 あかねごはん</p>	<p>中華麺 卵 わかめ もやし きゅうり ハム トマト ガラスープ 酢 砂糖 醤油 塩 生姜 みりん ごま油 精白米 人参 バター コンソメ 塩 こしょう オリーブ油</p>	<p>カスタードフロ マージュ ブリオッシュ</p>
7(金)	<p>鱈の竜田揚げ 五目金平 味噌汁 (なめこ)</p>	<p>ねぎ塩豚丼 五目金平 味噌汁 (なめこ)</p>	<p>精白米 豚肉 塩 ねぎ こしょう 酒 片栗粉 酢 醤油 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく レタス ごま 豚肉 ごぼう 人参 れんこん しらたき 唐辛子 いんげん サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油 なめこ 鰹節 煮干し 味噌</p>	<p>鱈の竜田揚げ 五目金平 あんドーナツ カスタードフロ マージュ</p>
全 日	<p>湘南みゅーあカレー (480円)</p>	<p>*本品は卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛乳、胡桃、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、バナナ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンを使用した製品と同一ラインで生産しています。</p>		

*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

湘南学園カフェテリア 予定献立表 9/18 (月) ~9/22 (土)、25 (火)

	定食 (500円)	ランチ (500円)	ラボ弁当	パン(120円)	
18(火)	生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 (小松菜)	精白米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 玉ねぎ サラダ油 キャベツ ミニトマト 大根 ツナ マヨネーズ 醤油 酢 こしょう 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	タコライス 大根サラダ 味噌汁 (小松菜)	精白米 合挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト 大根 ツナ マヨネーズ 醤油 酢 こしょう 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	
19(水)	チキンソテー じゃがいもの金平 味噌汁 (えのき)	精白米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイ スターソース ケチャップ サラダ菜 人参 スイートコーン じゃがいも サラダ油 人参 ごぼう こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま えのき 鰹節 煮干し 味噌	麻婆丼 じゃがいもの金平 味噌汁 (えのき)	精白米 豆腐 豚挽肉 ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 豆板 醤 甜麺醤 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉 じゃがいも サラダ油 人参 ごぼう こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま えのき 鰹節 煮干し 味噌	
	味噌ラーメン	中華麺 ごま油 にんにく 生姜 豆板醤 ガラスープ 酒 塩 砂糖 味噌 ごま キャベツ 人参 もやし しめじ 豚肉 こ しょう			
20(木)	白身魚のオランダ焼き 小松菜の海苔和え 味噌汁 (じゃがいも)	精白米 メルルーサ 塩 こしょう 白ワイン 人参 玉ねぎ パセリ マヨネーズ パン粉 レタス トマト 小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節 煮干し ご ま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	ドライカレー 小松菜の海苔和え 味噌汁 (じゃがいも)	精白米 ターメリック 豚挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ 小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節 煮干し ご ま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	
21(金)	鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁 (豆腐とねぎ)	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サ ラダ油 レタス 水菜 赤パプリカ 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 豆腐 ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	牛彩丼 味噌汁 (豆腐とねぎ)	精白米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ 豆腐 ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	鶏の唐揚げ 春雨サラダ
22(土)	焼肉定食 水菜と豆腐のサラダ 味噌汁 (もやし)	精白米 牛肉 砂糖 醤油 酒 味噌 ごま はちみつ ごま油 玉ねぎ しめじ にんにく サラダ油 レタス きゅうり 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰹節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま もやし 鰹節 煮干し 味噌	かつバーガー 水菜と豆腐のサラダ ぶどうゼリー	パン 豚肉 塩 こしょう サラダ油 卵 小麦粉 パン粉 キャベツ トマト 玉ねぎ マヨネーズ 粒マスタード 中濃 ソース 水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰹節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま ぶどうジュース ゼラチン 砂糖	
25(火)	鶏肉のねぎ塩だれ さつまいもの金平 味噌汁 (大根)	精白米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ねぎ 醤油 酢 ご ま油 レモン汁 ガラスープ にんにく レタス トマト さつまいも サラダ油 ごま みりん 醤油 大根 鰹節 煮干し 味噌	お好み焼き (白飯) さつまいもの金平 味噌汁 (大根)	精白米 山芋 キャベツ 豚肉 小麦粉 卵 鰹節 煮干し 塩 こしょう ねぎ 天かす サラダ油 青のり 中濃ソース マヨ ネーズ さつまいも サラダ油 ごま みりん 醤油 大根 鰹節 煮干し 味噌	
全 日	湘南みゅーあカレー (480円)	精白米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト エリンギ り んごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 バター ヨーグルト 砂糖 野菜ブイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろ しにんにく 食塩 醤油 酵母エキス	*本品は卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛乳、胡桃、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、バナナ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンを使用した製品と同一ラインで生産しています。		

*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