

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~11月~

寒くなってきました。今月は月~金に定食の他に“300円うどん”を販売します。

★…ラボ弁(500円)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)
						1		2		3	
						ポーク ジンジャー	肉みそ ガーリック ライス	★ 豚肉の スタミナ焼き	ミートソース	文化の日	
						ジャーマンポテト		水菜と豆腐のサラダ			
						味噌汁 (揚げとねぎ)		スープ (かきたま)			
5		6		7		8		9		10	
豆腐のステーキ (ひじきごはん)	味噌ラーメン	豚肉の 味噌漬け	牛彩丼	鶏のから揚げ	いわしの かば焼き丼	鱈のフライ (手作りウス ターソース)	トマトと しらすの パスタ	★ 温野菜付き ミートローフ	チンジャオ丼	イタリアン照り 焼きチキン	ブルコギ丼
スイーツポテト		小松菜と人参の和え物		切干大根の煮物		五目豆	小松菜とコーン のソテー	リンゴセリ		れんこんと人参 の甘辛煮	
味噌汁 (小松菜)	白飯	味噌汁 (大根)		味噌汁 (白菜)		味噌汁 (もやし)		スープ (オニオン)		味噌汁 (玉ねぎ)	
12		13		14		15		16		17	
とんかつ	カレー シーフード パスタ	鮭のチャンチャ ン焼き風	ロコモコ丼	鶏ときのこのソ テー	タコライス	創立記念日		★ 鶏と野菜の 甘酢あん	ハヤシライス	ヤンニョム チキン	すき焼き煮丼
もやしと小松菜のナムル		さつまいもといんげんの胡麻和え		コールスロー				ビーンズサラダ		もやしと小松菜のナムル	
けんちん汁	ぶどうゼリー	味噌汁 (豆腐とねぎ)		スープ (えのき)				スープ (大根と人参)		味噌汁 (じゃがいも)	
19		20		21		22		23		24	
煮込み ハンバーグ	中華そば	チキンかつ	海軍カレー	タンドリーチキ ン (白飯)	和風パスタ	午前だけの為お休み		★ 勤労感謝の日		BBQポーク	チゲうどん
わかめのサラダ		さつまいもの サラダ	牛乳	かぼちゃサラダ						れんこんサラダ	
スープ (押し麦と人参)	高菜炒飯	味噌汁 (なめこ)	ミニサラダ	スープ (コーン)						味噌汁 (キャベツ)	生姜ごはん
26		27		28		29		30			
ポークソテー (チーズのせ)	ラボカレー	鮭のタルタル焼 き	豚の焼肉丼	油淋鶏	ビビンバ丼	鮭の変わり パン粉焼き	かきあげうどん	鶏肉のトマト 煮込み (パン)	★ 和風 タコライス		
ポテトサラダ		大根と人参の和風庵		小松菜の海苔和え		野菜の卵とじ		もやしのサラダ			
味噌汁 (わかめ)	ヨーグルト	味噌汁 (かぼちゃ)		味噌汁 (えのき)		味噌汁 (さつまいも)	あかねごはん	スープ (豆乳)			