

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~2020年10月~

★…ラボ弁はリトルストアでカフェテリア営業日に販売いたします。
事前予約はリトルストア・ラボ事務所にて承ります。

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 豆腐のハンバーグ 小松菜の海苔和え スープ (かきたま)		2 ハッシュドビーフ 鶏の唐揚げ チンジャオロースー丼 プロテインサラダ 味噌汁 (キャベツ)		3 鶏肉のねぎ塩だれ 味噌ラーメン チャーマンポテト オレンジ	
5 シューシーハンバーグ 鶏チリ丼 厚揚げの煮物 味噌汁 (かぼちゃ)		6 豚の味噌漬け ミートソース やみつきピーマン スープ (ミルファンティ)		7 れんこんつくね 炊き込み炒飯 大学芋		8 イタリアンポークソテー 焼き鳥丼 マカロニサラダ スープ (玉ねぎ)		9 白身魚の磯辺揚げ ガパオ 肉じゃが		10 生姜焼き ドリア ラタトゥイユ スープ (キャベツと卵)	
12 始業式		13 チキンライスたまごのせ ポテトサラダ スープ (コーン)		14 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃのサラダ 味噌汁 (わかめ)		15 チキンかつ きんぴらごぼう ぶどうゼリー		16 チャーチャー麺 豚肉の帯広風炒め かき揚げ丼 春雨サラダ 味噌汁 (きのこ)		17 BBQチキン ポークカレー 小松菜ともやしのナムル スープ (豆乳)	
19 白身魚のホイル焼き タコライス もやし中華サラダ スープ (わかめとねぎ)		20 鱈の竜田揚げ サンマーメン 五目金平 味噌汁 (小松菜) 柿		21 カレー風味の生姜焼き 親子丼 大根と昆布の煮物 味噌汁 (もやし)		22 鶏の照り焼き 麻婆丼 じゃがチーズ 味噌汁 (キャベツ)		23 豚肉のすき焼き風 しらす丼 卵焼き 味噌汁 (なめこ)		24 鶏メンチ チゲうどん 大根サラダ スープ (きのこ) 白飯	
26 代休		27 鮭の変わりパン粉焼き 海軍カレー ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め 味噌汁 (キャベツ)		28 八宝菜 ロコモコ丼 ミニサラダ 牛乳 切干大根のサラダ 味噌汁 (さつまいも)		29 油淋鶏 豚丼 人参とピーマンの味噌炒め スープ (クリームコーン)		30 チーズミートローフ 豚キムチ丼 コールスロー スープ (かぼちゃ)		31 回鍋肉 ハヤシライス 小松菜とコーンのソテー スープ (玉ねぎ)	

*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