

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~2021年11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	生姜焼き ラボカレー	2		3		4	5	6		7	
	小松菜ともやしナムル			文化の日		豚肉の中華風焼き	ガパオ	タンドリーチキン/ピラフ	キャベツとトマト、しらすの Pasta	鯡のフライ	ハッシュドビーフ(パン)
	味噌汁(じゃがいも) 福神漬け					春雨サラダ		刻み昆布煮	大根サラダ	肉じゃが	ブロッコリーと茹で卵のサラダ
						スープ(小松菜)		オレンジゼリー		味噌汁(豆腐)	コンソメジュリアン
8	豚肉とごぼうのかりん揚げ	9	10	11	12	13	14		15		
	白身魚のトマトソース(パン)	鶏肉の香草パン粉焼き	炊き込み炒飯	チキンナゲット	とんこつラーメン	豚肉のスタミナ焼き	麻婆丼	チキンかつ	スパニッシュオムレット(パン)	鮭のホイル焼き	チゲうどん
	小松菜とコーンのソテー	こまつなサラダ		人参しりしり		れんこんの甘辛煮		れんこんとピーマンのきんぴら		マカロニサラダ	
	スープ(ミルファンティ)	味噌汁(大根)		りんご	ふかし芋	味噌汁(わかめとねぎ)		味噌汁(もやし)	ミネストローネ	味噌汁(さつまいも)	白飯
15	16		17		18		19		20		
創立記念日	鱈のラタトゥイユソース	味噌煮込みうどん	鶏のから揚げ	お好み焼き(白飯)	ひじきの混ぜご飯/おからハンバーグ	ねぎ塩豚丼	豚肉の味噌漬	チーズデミハンバーグ(パン)	鶏南蛮	牛彩丼	
	ブロッコリーのペペロンチーノ		切干大根の煮物		小松菜のじゃこ炒め		かぼちゃの煮物	フライドポテト	チャーマンポテト		
	味噌汁(きのこ)	生姜ご飯	味噌汁(玉ねぎ)		味噌汁(なめこ)		スープ(オニオン)		味噌汁(かぼちゃ)		
22	23	24		25		26		27		28	
野菜たっぷりミートローフ	親子丼	勤労感謝の日		鱈のチリソース	鶏肉のトマト煮込み(パン)	全園		チンジャオ丼	チキンライス	豚のすき焼き煮	野菜グラタン(パン)
やみつきピーマン	鯨の竜田揚げ			五目豆	りんごゼリー			人参と竹輪の甘辛煮		大学芋	ビーンズサラダ
味噌汁(白菜)				味噌汁(キャベツ)	ポタージュ			スープ(大根)		みかん	ピクルス
29	30	31		12月1日		12月2日		12月3日		12月4日	
ヤンニョムチキン	いわしのかば焼き丼	イタリアンポーク	鶏飯								
もやしときゅうりのサラダ		じゃがいもとピーマンのガーリックソテー									
けんちん汁		スープ(しめじ)	柿								

*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