

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~2022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 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)		
		1 豚肉のねぎ塩炒め(しめじの炊き込みご飯)	ラボカレー	2	3		4	6SL ヤンニョムチキン	肉うどん	5	生姜焼き	カレークリーム Pasta	
		ブロッコリーとかぼちゃのサラダ		午前授業のため休み		文化の日		さつまいものレモン煮		ひじきと豆腐の炒め煮			
		柿	ヨーグルト					味噌汁(小松菜)	りんご	オレンジゼリー			
7 豚肉のハニーマスタード焼き		ガパオ	8 3SL バーベキューポーク	鶏飯	9 鶏肉のトマトクリーム煮	牛彩丼	10 1SL ポークチャップ	担々麺	11 2SL チキンステーキ	しらす丼	12 豚のすき焼き煮	煮込みハンバーグ(パン)	
ブロッコリーとウインナーのソテー		キャベツと油揚げの胡麻和え		小松菜とコーンのソテー	もやしのカレー炒め		かぶの炒め煮		ポテトサラダ				
スープ(大根と人参)		味噌汁(じゃがいも)	みかん	スープ(もやしとわかめ)		けんちん汁	ごはん	味噌汁(豆腐)		スープ(ミルファンティ)			
14 豚肉の帯広風		親子丼	15 創立記念日		16 M1C 鱈のラタトゥイユソース	タンドリーチキン(パン)	17 M1B 野菜たっぷりミートローフ	焼き鳥丼	18 M1A おからハンバーグ(ひじきの混ぜご飯)	味噌煮込みうどん	19 油淋鶏	豚肉のポン酢ソテー	
和風パスタ				もやしとわかめのおかか炒	プロテインサラダ	やみつきピーマン		小松菜のじゃこ炒め	マカロニサラダ				
スープ(玉ねぎ)				スープ(押し麦)		味噌汁(大根)		味噌汁(なめこ)	あかねごはん	スープ(卵とトマト)			
21 さんまの塩焼き		豚丼	22 全園 鱈の竜田揚げ		チキンライスたまご乗せ	23		24		25 4SL チキンかつ	麻婆丼	26 韓国風から揚げ	スパニッシュオムレット(パン)
厚揚げの煮びたし		さつまいもといんげんの胡麻和え		勤労感謝の日		午前授業のため休み		大根と人参の煮物		もやしのサラダ			
味噌汁(さつまいも)		味噌汁(きのこ)	オレンジ					味噌汁(かぼちゃ)		ミネストローネ			
28 M1D 鶏の唐揚げ		サンマーメン		29 M1E 豚肉の味噌漬		ホワイトシチュー(パン)	30 5SL 鶏肉のチーズパン粉焼き		チンジャオ丼				
ほつれん草としめじのソ		小松菜と人参の和え物				ジャーマンポテト							
味噌汁(もやし)		ごはん	味噌汁(キャベツ)	コールスロー	スープ(わかめ)								

*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