

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~2023年11月~

は郷土料理

★…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 イタリアンチキンソテー	5SL 味噌かつ丼	2	6CL	3		4	
				磯の香和え		午前授業のため休み		文化の日		生姜焼き	カレー風味のクリームパスタ
				味噌汁 (しめじとねぎ)						ポテトサラダ	ポテトサラダ
6 M1D 家常豆腐	さんまの塩焼き	7 M1A 豚肉の味噌漬	タンドリーチキン	8 M1C 鶏肉のラタトゥイユソース	ドライカレー	9 M1E ひじきの混ぜご飯/豆腐ハンバーグ	牛彩丼	10 M1B 鶏の唐揚げ	ごはんの日 豚肉のハニーマスタード焼き	11 豚肉の香草パン粉焼き	担々麺
やみつきピーマン	小松菜と厚揚げの煮浸し	千草和え		ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風		大根と昆布の煮物		切干大根の煮物		エリンギと牛肉のサラダ	
味噌汁 (さつまいも)		スープ (大根)		スープ (キャベツと人参)		味噌汁 (江戸菜)		スープ (玉ねぎ)		スープ (コーン)	オレンジゼリー
13 鶏肉の香草パン粉焼き	かきあげうどん	14 豚肉のねぎ塩炒め	お好み焼き (白飯)	15		16 バーベキューチキン	ガパオ	17 ヤンニョムチキン	ポークカレー	18 豚のすき焼き煮	ホワイトシチュー (パン)
さつまいもとれんこんのハニーレモン焼き		人参のしりしり		創立記念日		キャベツとコーンのソテー		小松菜と春雨の炒め物		さつまいもといんげんのごま和え	小松菜とコーンのソテー
スープ (大根と人参)	あかねご飯	味噌汁 (もやし)				スープ (えのき)		味噌汁 (大根)	ヨーグルト	味噌汁 (キャベツ)	りんご
20 チキンかつ	チンジャオロースー丼	21 チキンステーキ	タコライス	22 鶏肉のごま味噌焼き	サンマーメン	23		24 ごぼうと豚肉の炒め煮	チキンライス~卵のせ	25 油淋鶏	世界 スパニッシュオムレット (パン)
こんにゃくと人参の煮物		竹輪とピーマンの醤油炒め		じゃがいもの洋風炒め		勤労感謝の日		大根の中華炒め		水菜と豆腐のサラダ	
味噌汁 (かぼちゃ)		スープ (かきたま)		スープ (小松菜)	生姜ご飯			味噌汁 (玉ねぎ)		スープ (ミネストローネ)	
27 ポークチャップ	塩ラーメン	28		29 豚肉のかりん揚げ	ドライカレー	30 鶏肉のチーズ焼き	世界 ロコモコパウ				
ごぼうと人参の土佐煮		午前授業のため休み		さつまいものサラダ		れんこんと人参の金平	フライドポテト				
味噌汁 (じゃがいも)	炊き込みご飯			スープ (春雨)		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