


カフェテリアメニュー 5月

		1 月	2 火	カフェテリアメモ①「こどもの日」			
Aランチ	豆腐ハンバーグのネギみそ焼き	豆腐ハンバーグ(鶏肉、玉ネギ、パン粉、人参、枝豆、豆腐等)、長ネギ、味噌	カラフル野菜と豚肉の炒めもの	<p>端午(たんご)の節句(せつく)とも呼ばれ、もとは「月の端(はじめ)の午(うま)の日」という意味で、5月に限ったものではありませんでした。午(ご)と五(ご)の音が同じなので、5月5日になったとも伝えられます。日本では奈良時代から続く行事の一つですが、武家時代に武を尊ぶ意味の「尚武(しょうぶ)」と「菖蒲(しょうぶ)」がつながり、男の子の成長を願う節句と言われています。</p> 			
(肉)		豚肉、レンコン、人参、ブロッコリー、カボチャ、ナス、シシトウ					
付け合せ	小松菜、人参、焼竹輪、小麦粉、天ぷら粉	—					
Bランチ	タラのフライ	タラ、小麦粉、卵、パン粉	白身魚のレモン焼き				ホキ、レモン
(魚)							
付け合せ	キャベツ、人参、レモン、タルタルソース(油、玉ネギ、卵、酢、ピクルス等)	インゲン、人参					
副 菜	ポテトサラダ	ホトトギス(ジャガイモ、人参、玉ネギ等)、フキ、キャベツ、グリーンカール、人参	トマトのサラダ				トマト、玉ネギ、ブロッコリー
汁 物	チキンソメスープ	むきアサリ、ホウレン草	味噌汁				油揚げ、ワカメ、味噌
主 食	白米ご飯	150g	白米ご飯				150g
	8 月	9 火	10 水				11 木
Aランチ	<p>旅行期間の為休業</p> 			豚肉と小松菜の春雨炒め	チキンカツ		
(肉)					豚肉、小松菜、キクラゲ、タケノコ、人参、玉ネギ、春雨	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉等)	
付け合せ				—	キャベツ、グリーンカール、人参、トマト		
Bランチ				サバのムニエル	揚げカレイの五目あん		
(魚)				サバ、小麦粉、トマトソース(トマト、玉ネギ等)	カレイ、人参、キクラゲ、白菜、グリーンピース、ゴマ油、片栗粉、小麦粉		
付け合せ				スナッパエンドウ、スバゲティ、赤・黄・青ピーマン	—		
副 菜				大根サラダ	コーンサラダ		
汁 物				青梗菜の中華スープ	オクラのスープ		
主 食				白米ご飯	白米ご飯		
				15 月	16 火	17 水	18 木
Aランチ	ハンバーグ&クリームコロッケ	鶏肉の竜田揚げ味噌だれかけ	豚ロースのネギ味噌焼き	鶏肉のチーズパン粉焼き	豚肉のオイスターソース炒め		
(肉)	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、玉ネギ、チーズ(小麦粉、トマトソース等)、コロッケ(卵、玉ネギ、小麦粉、卵、パン粉等)	鶏肉、生姜、片栗粉、味噌	豚肉、長ネギ、味噌	鶏肉、パン粉、パルメザンチーズ	豚肉、玉ネギ、タケノコ、人参、キクラゲ、キャベツ、ピーマン、オイスターソース、ゴマ油		
付け合せ	レタス、グリーンカール、レッドオニオン、トマト	レタス、グリーンカール、人参	コールスロー	レタス、グリーンカール、トマト	—		
Bランチ	サバと野菜のカレーフリッター	タラの香味照り焼き	カラフルサラダ	白身魚と春野菜の炒め	アジの衣揚げおろし添え		
(魚)	サバ、カリフラワー、ブロッコリー、カレー粉、フリッター粉	タラ、生姜、にんにく、蒲焼の外、ゴマ油	エビ、アサリ、イカ、トマト、玉ネギ、赤・黄ピーマン、水菜、海藻サラダ、白米、麦、黒米	ホキ、卵、玉ネギ、グリーンアスパラ、スナッパエンドウ、キクラゲ、キャベツ、ゴマ油	アジ、小麦粉、天ぷら粉、大根		
付け合せ	レタス、グリーンカール	青梗菜、もやし、人参、レンコン、ゴマ油	ヨーグルト	—	小松菜、もやし、人参		
副 菜	オニオンサラダ	サラミサラダ	刻み昆布と玉ネギのサラダ	南瓜のさっぱりジュレサラダ	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		
	玉ネギ、レッドオニオン、レタス、グリーンカール、水菜	ソフトサラミ、ブロッコリー、キャベツ、グリーンカール、人参	刻み昆布、玉ネギ、小松菜、人参	カボチャ、ブロッコリー、カリフラワー、ボン酢	ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、レタス、グリーンカール		
汁 物	チキンソメスープ	すまし汁	味噌汁	中華スープ	かき玉汁		
	キャベツ、椎茸	とろろ昆布、三つ葉	ホウレン草、味噌	長ネギ、人参、ゴマ油、鶏がら	卵、三つ葉、かつおだし		
主 食	白米ご飯	白米ご飯	白米ご飯(Aのみ)	白米ご飯	白米ご飯		
	150g	150g	150g	150g	150g		

*メニューには主な食材のみを記載しております。また、全てのメニューは同一のラインでの提供になりますので、アレルギーに関しては各自のご判断・ご対応をお願いいたします。
*表示以外の詳細は、事前にお問い合わせください。(事務室 03-3262-4161)

		22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
Aランチ	イタリアンハンバーグ	豚肉と玉ネギのカレー炒め	ざっくりトマトの卵とじ丼	鶏肉の唐揚げ&コロッケ	<p>中間考査のため休業</p>	
(肉)	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、チーズ、にんにく、玉ネギ、トマト	豚肉、小麦粉、カレー粉、玉ネギ	トマト、鶏肉、シメジ、玉ネギ、卵、万能ネギ、白米	鶏肉、唐揚げ、コロッケ(ジャガイモ、人参、玉ネギ、コーン、グリーンピース、カレー粉、小麦粉、パン粉等)、ゴマ		
付け合せ	ペンネ、パセリ、スナッパエンドウ	キャベツ、グリーンカール、人参、ポテトサラダ	ヨーグルト	キャベツ、グリーンカール、人参		
Bランチ	白身魚のオイスターソースあんかけ	アジのフリッター	タラの衣揚げ野菜あんかけ	サワラのゴマ醤油焼き		
(魚)	ホキ、小麦粉、玉ネギ、タケノコ、人参、インゲン、クワイ、キクラゲ、ヤングコーン、マッシュルーム、ゴマ油	アジ、小麦粉、フリッター粉、パズル、トマトソース(トマト、玉ネギ等)	タラ、小麦粉、天ぷら粉、玉ネギ、人参、白菜、タケノコ、椎茸、三つ葉	サワラ、ゴマ		
付け合せ	青梗菜、ジャガイモ、ゴマ油	レタス、グリーンカール、赤ピーマン	—	大根、人参、インゲン		
副 菜	アスパラとマカロニのサラダ	ゴボウサラダ	ポテトサラダ	キャベツとモロヘイヤのゆかり和え		
	グリーンアスパラ、マカロニ、コーン	ゴボウサラダ(ゴボウ、ドレッシング他)、レドオニオン、キャベツ、グリーンカール、人参、ゴマ	ホトトギス(ジャガイモ、人参、玉ネギ等)、フキ、キャベツ、グリーンカール、人参	キャベツ、モロヘイヤ、ゆかり		
汁 物	コンソメスープ	小松菜の玉子とじスープ	味噌汁	きのこスープ		
	玉ネギ、人参	小松菜、卵、塩	小松菜、味噌	椎茸、シメジ、ヒラタケ、マッシュルーム、玉ネギ、パセリ、チキンソメ		
主 食	白米ご飯	白米ご飯	白米ご飯(Bのみ)	白米ご飯		
	150g	150g	150g	150g		
	29 月	30 火	31 水			
Aランチ	中間考査のため休業			世界の料理(Aランチ)スペイン	◎テイクアウト	
(肉)	カフェテリアメモ②「食の世界旅行」			パエージャ	提供日	毎日
付け合せ	今月の国は情熱の国*【スペイン】です。今月の料理…パエージャ(バレンシア語: paella)とは、バエリアまたはバエアとも呼ばれ、スペインを代表する世界的に人気の米料理の一つです。本場バレンシア地方では、バエリアの祭りなどもあります。バエジェラと呼ばれる専用のバエリア鍋(両側に取っ手のある平底の浅くて丸いフライパン)で調理します。たっぷりの具(魚介類・野菜・肉など)を炒めて、米と水、黄色の着色料としてサフランを加えて炊き上げます。パルセロナを中心とするカタルーニャ地方では、残った食材の処分のために、木曜日にバエリアを作っていたことから、木曜日を「バエリアの日」というそうですよ!			米、アサリ、イカ、エビ、パプリカ、トマト、鶏もも肉、玉ネギ、パセリ、サフラン	メニュー	カレー
Bランチ				スペインサラダ	食 材	豚肉、玉ネギ、人参、カレー粉
(魚)				シェラマカロニ、きゅうり、トマト、ロースハム、オリーブオイル、塩、こしょう		白米ご飯 180g
付け合せ				デザート	提供日	毎日
副 菜				オレンジゼリー	メニュー	オムライス
汁 物				コンソメスープ	食 材	卵、玉ネギ、鶏肉、トマト、ブロッコリー、クリームコロッケ、タルタルソース(玉ネギ、卵、ピクルス、マヨネーズ)
主 食				玉ネギ、マッシュルーム		白米ご飯 160g

◎麺ランチ(カフェテリア内)

提供日	5月1日~12日	15日~19日	22日~31日	毎日
メニュー	トマトラーメン	野菜たっぷり味噌ラーメン	肉うどん	カレー
食 材	中華麺、トマト、コーン、水菜、チャーシュー	中華麺、味噌、もやし、人参、キャベツ	うどん、豚肉、長ネギ、人参、しめじ、白菜	豚肉、玉ネギ、人参、カレー粉、白米ご飯 180g
付け合せ	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・スープ

◎カレーランチ(カフェテリア内)

◎日替わりテイクアウト丼

提供日	5月1日~12日	15日~19日	22日~31日
メニュー	カツ丼	マーボー丼	豚肉のネギ塩丼
食 材	豚肉、玉ネギ、卵、パン粉、小麦粉、グリーンピース、きざみのり	豆腐、合挽肉、人参、玉ネギ、インゲン	豚肉、長ネギ、レタス、水菜、ブロッコリー、人参
	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g

