

カフェテリアメニュー

5月

◎カフェテリア内のみ(400円)

提供日	毎日
カレーランチ	カレー 豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉 白米ご飯 180g
	副菜 サラダ・スープ

◎テイクアウトのみ(カレー350円・オムライス400円)

提供日	毎日	毎日
メニュー	カレー	オムライス
食材	豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉	卵、玉ネギ、鶏肉、トマト、 フロccoli、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)
	白米ご飯 180g	白米ご飯 160g

☆今月の豆知識☆ 『5月5日といえば・・・』

端午(たんご)の節句(せっく)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。
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。



	6月	7月	8月	9月	10月
Aランチ	チキンカツ	チキンカツ	チキンカツ	チキンカツ	チキンカツ
主菜(肉)	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉等)	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉等)	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉等)	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉等)	チキンカツ(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉等)
付け合せ	キャベツ、サニーレタス、人参、 トマト	キャベツ、サニーレタス、人参、 トマト	キャベツ、サニーレタス、人参、 トマト	キャベツ、サニーレタス、人参、 トマト	キャベツ、サニーレタス、人参、 トマト
Bランチ	アジのマヨネーズ焼き	アジのマヨネーズ焼き	アジのマヨネーズ焼き	アジのマヨネーズ焼き	アジのマヨネーズ焼き
主菜(魚)	アジ、玉ネギ、マヨネーズ、パセリ	アジ、玉ネギ、マヨネーズ、パセリ	アジ、玉ネギ、マヨネーズ、パセリ	アジ、玉ネギ、マヨネーズ、パセリ	アジ、玉ネギ、マヨネーズ、パセリ
付け合せ	ポテトフライ(ジャガイモ、小麦粉、 パン粉等)、小松菜、コーン	ポテトフライ(ジャガイモ、小麦粉、 パン粉等)、小松菜、コーン	ポテトフライ(ジャガイモ、小麦粉、 パン粉等)、小松菜、コーン	ポテトフライ(ジャガイモ、小麦粉、 パン粉等)、小松菜、コーン	ポテトフライ(ジャガイモ、小麦粉、 パン粉等)、小松菜、コーン
副菜	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ
汁物	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g
	13月	14月	15月	16月	17月
Aランチ	イタリアンハンバーグ	油淋鶏	麻婆丼	肉団子の甘酢あんかけ	ネギ塩チキン
主菜(肉)	ハンバーグ(ひき肉、玉ネギ、 パン粉等)、チーズ、トマト	鶏肉、片栗粉、長ネギ、生姜	豆腐、ひき肉、長ネギ、豆板醤	肉団子(豚肉、玉ネギ等)、 甘酢あんかけ(タケノコ、玉ネギ、 人参、シメジ、エノキ茸)	鶏もも、長ネギ、ゴマ
付け合せ	パンネ、パセリ、スナックエンドウ	レタス、玉ネギ、赤ピーマン、 長ネギ	ヨーグルト	キャベツ、レタス	モヤシ、小松菜、赤ピーマン、 ゴマ、長ネギ
Bランチ	サバの塩焼きおろしポン酢	つみれと野菜の柚子味噌煮	白身魚のシーザーサラダ仕立て	サワラの照焼き	白身魚フライ&イワシフライ
主菜(魚)	サバ、塩、ポン酢	つみれ(魚肉、玉ネギ、片栗粉等)、 鶏肉、大根、人参、玉ネギ、 椎茸、水菜、ユズ、味噌	ホキ、小麦粉、フリッター粉	サワラ、蒲焼のたれ	白身フライ(スケソウダラ、 小麦粉、パン粉等)、イワシフライ (イワシ、小麦粉、パン粉等)
付け合せ	大根、ナス、インゲン	—	レタス、サニーレタス、玉ネギ、 黄ピーマン	大根、スナックエンドウ	キャベツ、人参、トマト
副菜	ハムサラダ	ひじきと枝豆の青じそ風味	小松菜ともやしのサラダ	オニオンサラダ	マカロニのサラダ
汁物	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	かき玉汁
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g



地元にある料理を食べることも文化を学ぶことにつながります。そこでしか味わえない料理をぜひ食べてください。



*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)

◎A・Bランチ450円(カフェテリア内はスープ付き)

	20月	21月	22月	23月	24月
Aランチ	ハンバーグデミグラスソース	厚揚げとナスの中華カレー炒め	ゆで豚のみぞれ和え	五目野菜炒め	鶏肉の塩唐揚げ
主菜(肉)	ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、 玉ネギ、マッシュルーム、デミグラスソース (小麦粉、トマトペースト、ピーエキス等)	豚挽、厚揚げ、玉ネギ、レンコン、 人参、ナス、グリーンピース、 カレー粉	豚肉、大根おろし、味噌、 万能ネギ	豚肉、玉ネギ、人参、キクラゲ、 モヤシ、キャベツ、ピーマン、ゴマ	鶏肉、卵、片栗粉、小麦粉、ゴマ
付け合せ	インゲン、ジャガイモ	—	レタス、サニーレタス、玉ネギ、トマト	—	キャベツ、サニーレタス、玉ネギ
Bランチ	タラの揚げ漬け香味だれ	サバの味噌煮	シーフードピラフ	白身魚のオニオンドレッシング	アジのムニエルフレッシュトマトソース
主菜(魚)	タラ、片栗粉、生姜、大葉、 万能ネギ、ゴマ	サバ、味噌	ホタテ、ヤリイカ、タコ、エビ、 玉ネギ、マッシュルーム、人参、 白菜、パセリ	ホキ、小麦粉、玉ネギ	アジ、小麦粉、ベーコン、トマト、 玉ネギ、ケッパー、スバゲティ
付け合せ	キャベツ、人参、レモン	小松菜、長ネギ、生姜	ヨーグルト	ジャガイモ、キャベツ、 フロccoli、プチトマト	レタス、玉ネギ、キュウリ、 パセリ
副菜	切干大根のサラダ	コーンサラダ	五種野菜の酢の物	海藻とレタスのサラダ	玉子サラダ
汁物	コンソメスープ	中華スープ	すまし汁	きのこスープ	味噌汁
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Aのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g

世界の料理 ブラジル料理2

Aランチ	ムケッカ
主菜(肉・魚)	タラ、イカ、エビ、アサリ、トマト、 鶏肉、玉ネギ、ピーマン、 ニンニク、ショウガ、豆乳
付け合せ	—
副菜	ポテトサラダ
デザート	プリン
主食	白米ご飯 150g

* 中間考査のため休業 *



新年度最初のテストです。精一杯勉強して、良いスタートにしましょうね。

◎カフェテリア内のみ(麺単品400円・ミニデザート50円)

提供日	7日~17日	20日~27日
メニュー	スパゲティミートソース	野菜たっぷりみそラーメン
食材	スパゲティ、ひき肉、玉ネギ、 トマト、ケチャップ、にんにく	中華麺、みそ、もやし、 人参、キャベツ

◎カフェテリア内&テイクアウト(カレーパン170円)

提供日	7日~17日	20日~27日
メニュー	チキン南蛮丼	温泉玉子のせびピン丼
食材	鶏もも、水菜、パセリ、小麦粉、 酢、白米、タルタルソース(油、 玉ネギ、卵、酢、ピクルス等)	合挽肉、モヤシ、ホウレン草、 白ゴマ、卵

☆世界の料理☆
ブラジル料理第2弾!
今回はブラジル北東部の料理をご紹介します。魚介類と野菜をたくさん使った海鮮シチューのような料理で、本来はココナッツミルクを使っています。和洋ではココナッツミルクではなく、豆乳を使ったオリジナル料理に仕上げました。ヘルシーですよ。ぜひ、味わってみてくださいね。

