

ラボ弁 予定献立表 ～ 1月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー
8 (火)			
9 (水)	れんこんのはさみ揚げ	精白米 れんこん 豚挽肉 しそ 醤油 卵 味噌 片栗粉 ねぎ 小麦粉 サラダ油 サラダ菜	小麦 卵乳
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁	
10 (木)	ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水 煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	りんご	りんご	
11 (金)	イタリアン照り焼きチキン	精白米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ キャベツ	乳
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	オレンジ	オレンジ	
12 (土)	牛丼	精白米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ	
	白菜ときゅうりの漬物	きゅうり 白菜 塩	
	パイン缶	パイン缶	
15 (火)	鶏チリ	精白米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 サラダ菜	
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖	
16 (水)	アジのサクサク揚げ	精白米 鰹 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜 ミニトマト 中濃ソース	小麦 卵乳
	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒	ウインナー 玉ねぎ サラダ油 砂糖 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
	小松菜ののり和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節 煮干し ごま	
17 (木)	豚肉のスタミナ焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 なら もやし 赤パプリカ 塩 醤油 ごま油 キャベツ	小麦
	和風パスタ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま	
18 (金)	お魚のコロッケ	精白米 はんぺん 玉ねぎ スイートコーン 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ パン粉 サラダ油 フロココリー ミニトマト	小麦 卵
	カラーピーマンのカレー炒め	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 塩 カレー粉 サラダ油 醤油	
	五目煮豆	大豆 人参 こんぶ こんにゃく グリーンピース 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
19 (土)	油淋鶏	精白米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 小麦粉 片栗粉 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく レタス 水菜	
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	柿	柿	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21 (月)	鶏の唐揚げ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ菜 ミニトマト	
	ひじきのサラダ	ひじき 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ 塩	
	南瓜とナスの焼き浸し	かぼちゃ なす 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
22 (火)	七草の混ぜご飯	精白米 七草(セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ) 鰹節 煮干し 醤油 みりん 塩 ガラスープ	小麦
	わかさぎフライ	わかさぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 水菜 中濃ソース/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	
24 (木)	焼き肉	精白米 牛肉 醤油 砂糖 にんにく 生姜 こしょう サラダ油 玉ねぎ サニーレタス サラダ油	
	大根の金平	大根 大根の葉 サラダ油 醤油 みりん 砂糖	
	いちご	いちご	
25 (金)	鮭のカップ焼き	精白米 鮭 塩 マヨネーズ 玉ねぎ パン粉 パセリ ミニトマト サラダ菜	小麦 乳
	ジャガイモの金平	じゃがいも サラダ油 人参 ごぼう こんにゃく 豚肉 酒 砂糖 醤油 ごま	
	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	
28 (月)	バーベキューチキン	精白米 鶏肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ サラダ菜 ミニトマト	卵乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリーンピース 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
29 (火)	キムタクごはん	精白米 ベーコン キムチ たくあん ごま 醤油 サラダ油	小麦 卵乳
	ピーマンの肉詰め	ピーマン 豚挽肉 牛挽肉 卵 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ パン粉 ナツメグ 豆腐 酒 中濃ソース 砂糖 醤油 ミニトマト/じゃがいも 味噌 砂糖 みりん サラダ油	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 ほうれん草	
30 (水)	プルコギ	精白米 牛肉 甜麺醤 にんにく 醤油 酒 砂糖 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし なら サラダ油 ごま	
	鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 酢 サラダ油	
	バナナ	バナナ	
31 (木)	豚肉のお好み焼き風	精白米 豚肉 生姜 酒 ウスターソース キャベツ なら 人参 塩 こしょう 青のり 小麦粉 サラダ油	小麦 乳
	大根の煮物	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
	ふかしいも	さつまいも バター 塩	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください。

<お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。  
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、前日の24時までとなります。  
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。