

ラボ弁 予定献立表 ～ 2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
7 (木)	鮭フライ	精白米 鮭 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	小麦 卵乳
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも 人参 いんげん 糸こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	ウインナーのケチャップ炒め	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	
8 (金)	鱈のサクサク揚げ	精白米 鱈 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
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 スイートコーン 赤パプリカ サラダ油 醤油 塩 こしょう	
	煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	
9 (土)	鶏肉のトマト煮込み	精白米 鶏肉 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 スイートコーン じゃがいも	
	白菜のサラダ	白菜 ツナ 砂糖 ガラスープ 醤油 酢 マヨネーズ こしょう ごま	
	黄桃	黄桃缶	
12 (火)	ミートローフ	精白米 豚挽肉 牛挽肉 卵 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう パン粉 ナツメグ ケチャップ 豆腐 スイートコーン チーズ サラダ菜 中濃ソース 砂糖 片栗粉	小麦 卵乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう 昆布 人参 きゅうり 塩 サラダ油 醤油 酢 砂糖	
	金平ごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節 煮干し	
13 (水)	タンドリーチキン	精白米 鶏肉 レモン 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカ ヨーグルト サラダ菜	乳
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	みかん寒	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶	
14 (木)	春巻き	精白米 春巻きの皮 じゃがいも 人参 しいたけ ピーマン ハム チーズ 塩 こしょう 酒 オイスターソース サラダ油	小麦 卵乳
	赤かぶの甘酢漬	赤かぶ 酢 砂糖 塩	
	さといもの田楽	里芋 味噌 みりん 砂糖	
15 (金)	チンジャオロース/紅茶飯	精白米 紅茶/豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	
	キャベツとたまねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	
	大根の煮物(藤沢産)	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し グリーンピース	
16 (土)	ハンバーグ	精白米 豚挽肉 牛挽肉 玉ねぎ サラダ油 パン粉 塩 こしょう ケチャップ ナツメグ 豆腐 バター フロッコリー 中濃ソース ケチャップ 砂糖 赤ワイン コンソメ トマト サラダ菜	
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ 砂糖	
	白菜の昆布あえ	白菜 塩昆布 塩	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
18 (月)	鶏のメンチカツ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース	小麦 卵
	人参のシリシリ	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	パイナップル	パイナップル	
19 (火)	鶏のコンフィ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 かぶ かぶ葉 塩 こしょう コンソメ ローリエ サラダ油 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉	
	キャベツとにんじんの おなか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し 鰹節	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ	
20 (水)	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 いらもやし 赤パプリカ 塩 醤油 ごま油 キャベツ	
	れんこんサラダ	れんこん 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ こしょう 塩	
	こんにゃくのおなか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
21 (木)	肉巻き	精白米 豚肉 いんげん 人参 えのき 小麦粉 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん サラダ菜 ミニトマト	小麦
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	小松菜のごま和え	小松菜 ごま 醤油 砂糖	
22 (金)	チキンライス	精白米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ピーマン	小麦 卵乳
	お魚コロッケ /白菜の浅漬	はんぺん 玉ねぎ スイートコーン 小麦粉 片栗粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油 ミニトマト/白菜 人参 砂糖 塩 酢 塩昆布 醤油	
	牛乳寒	牛乳 みかん缶 砂糖 寒天	
23 (土)	白身魚のフライ タルタルソース	精白米 メルルサ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ ミニトマト 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	
	大根と人参の和風庵	大根 人参 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	キャベツと人参のコールス ロー	キャベツ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油	
25 (月)	かやくごはん	精白米 しいたけ 人参 ごぼう 油揚げ グリーンピース 酒 塩 醤油 鰹節 煮干し	
	ポークソテー /小松菜の海苔和え	豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 サラダ菜 /小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節 煮干し ごま	
	いちご	いちご	
26 (火)	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	
	手作り福神漬	れんこん 人参 なす 大根 きゅうり 塩 生姜 醤油 砂糖 酢 みりん 酒	
	ブルーネ	ブルーネ	

※「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時までにはラボ事務所までご連絡ください。