

## ラボ弁 予定献立表 ～ 3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)	回鍋肉	精白米 豚肉 キャベツ 醤油 酒 ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 甜麺醤 片栗粉 サラダ油	
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	りんご	りんご	
19 (火)	肉炒め	精白米 豚肉 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ごま油 玉ねぎ サラダ菜 ごま	
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 こしょう	
	白菜の浅漬け	白菜 人参 砂糖 醤油 酢 塩 昆布	