

ラボ弁 予定献立表 ~ 5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(火) | 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 サラダ菜 | |
| | 大豆とツナのサラダ | 大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩 | |
| | カブの浅漬け | かぶ 塩 砂糖 かぶの葉 | |
| 8(水) | 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 パター こしょう ケチャップ 砂糖 ビーマン サラダ油 | 小麦 卵 乳 |
| | 竹輪の磯辺揚げ/オムレツ | 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 サラダ菜 ミニトマト/卵 塩 パター サラダ油 牛乳 ケチャップ | |
| | じゃばらきゅうりの中国風 | きゅうり 生姜 唐辛子 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 | |
| 9(木) | 鮭の変わりパン粉焼き | 精白米 鮭 粒マスタード ウスターソース 塩 こしょう マヨネーズ パセリ オリーブ油 パン粉 | 小麦 |
| | れんこんと人参の甘辛煮 | れんこん 人参 片栗粉 醤油 砂糖 ごま サラダ油 | |
| | キャベツの梅和え | キャベツ 梅 醤油 砂糖 煮干し 鰹節 | |
| 10(金) | 鶏メンチカツ | 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 キャベツ ミニトマト | 小麦 |
| | 切干大根の煮物 | 切干大根 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん | |
| | きのこのマリネ | しめじ 人参 玉ねぎ サラダ油 酢 塩 こしょう | |
| 11(土) | ポークソテーチーズのせ | 精白米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう リーフレタス トマト | |
| | 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 | |
| | もやしとわかめのナムル | もやし わかめ 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま | |
| 13(月) | カレー風味の生姜焼き | 精白米 豚肉 小麦粉 生姜 酒 砂糖 醤油 カレー粉(シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック) サラダ油 キャベツ | 小麦 |
| | 大根と昆布の煮物 | 大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 | |
| | オレンジ | オレンジ | |
| 14(火) | 白身魚の磯辺揚げ | 精白米 鱈 醤油 みりん 青のり 小麦粉 片栗粉 塩 サラダ油 サラダ菜 | 小麦 |
| | 肉じゃが | 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリーンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し | |
| | 三色ビーマンのカラフル和風サラダ | ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう パセリ | |
| 15(水) | チンジャオロース | 精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン 葱 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 | |
| | 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 こしょう 酢 | |
| | 大根の醤油漬 | 大根 塩 辛子 醤油 酢 砂糖 | |
| 16(木) | ブルコギ | 精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま | 小麦 |
| | 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 マヨネーズ 砂糖 | |
| | パイン | パイン缶 | |
| 17(金) | 油淋鶏 | 精白米 鶏肉 生姜 酒 サラダ油 小麦粉 片栗粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく レタス 水菜 | 小麦 |
| | キャベツと玉ねぎのサラダ | キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節 | |
| | 南瓜の煮びたし | かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し | |
| 18(土) | 鶏の照り焼き | 精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 なす 水菜 | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ | |
| | 大根の浅漬 | 大根 塩 | |

| 日付 | メニュー | 原材料 | アレルギー |
|-------|-----------------------|---|-------|
| 20(月) | いわしの満点揚げ | 精白米 かたくちいわし しらす さつまいも 生姜 豆腐 卵 みりん 味噌 片栗粉 サラダ油 サラダ菜 | 卵 乳 |
| | 人参の金平 | 人参 生姜 ごま油 醤油 | |
| | アスパラチーズ焼き | アスパラガス じゃがいも 塩 こしょう マヨネーズ チーズ | |
| 21(火) | きつねごはん | 精白米 酢 砂糖 塩 甘酢生姜 ごま 油揚げ 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し | |
| | 新じゃがと新玉ねぎのそぼろ煮/オレンジ | 牛挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん 砂糖 醤油 みりん 鰹節 煮干し/オレンジ | |
| | カラフルナムル | もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 塩 にんにく ごま油 | |
| 22(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 にら もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ | 小麦 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 | |
| | 小豆蒸しパン | ホットケーキミックス 牛乳 小豆 サラダ油 | |
| 23(木) | シューシーハンバーグ | 精白米 豚挽肉 牛挽肉 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー ミニトマト | 小麦 卵 |
| | コールスローサラダ | 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 | |
| | さつま芋とりんごのきんとん | さつまいも りんご 砂糖 塩 レモン汁 | |
| 24(金) | 八宝菜 | 精白米 豚肉 海老 白菜 もやし 人参 生姜 にんにく 塩 サラダ油 酒 ガラスープ 砂糖 醤油 片栗粉 ビーマン ごま油 | 乳 |
| | ごぼうサラダ | ごぼう 人参 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 マヨネーズ ごま 塩 こしょう | |
| | 牛乳寒 | 牛乳 砂糖 みかん缶 寒天 | |
| 25(土) | 豚肉のボン酢炒め | 精白米 豚肉 砂糖 醤油 酢 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ ミニトマト サラダ菜 | |
| | 大根と昆布の煮物 | 大根 昆布 人参 生姜 みりん 酒 醤油 | |
| | 竹輪のチーズ・きゅうり詰め | 竹輪 チーズ きゅうり | |
| 27(月) | 鮭フライタルタルソース | 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 |
| | 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 | |
| | 竹輪の煮物 | 竹輪 竹輪ぶ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し | |
| 28(火) | 親子煮 | 精白米 卵 鶏肉 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば 麩 | 卵 |
| | 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 こしょう 酢 サラダ油 | |
| | こんにゃくのかか煮 | こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油 | |
| 29(水) | しめじの炊き込みご飯 | 精白米 鰹節 煮干し しめじ 油揚げ 醤油 酒 みりん 塩 みつば | 小麦 乳 |
| | 竹輪のチーズフライ/ほうれん草の海苔酢あえ | 竹輪 チーズ 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜/ほうれん草 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 酢 砂糖 | |
| | キャベツのレモン酢 | キャベツ みかん缶 人参 塩 レモン汁 醤油 | |
| 30(木) | 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 中濃ソース | 小麦 |
| | もやしと油揚げ炒め | もやし 油揚げ 醤油 酒 塩 こしょう サラダ油 | |
| | いんげんの胡麻和え | いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖 | |
| 31(金) | 焼き肉 | 精白米 牛肉 醤油 砂糖 にんにく 生姜 こしょう ごま油 玉ねぎ サラダ油 ごま | |
| | 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 | |
| | 小松菜のおかか和え | 小松菜 醤油 みりん 鰹節 | |