

ラボ弁 予定献立表 ～ 9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
2(月)	タンドリーチキン	精白米 鶏肉 レモン汁 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 ブロッコリー トマト	
	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	
	きのこのソテー	えのき バター 塩 こしょう	
3(火)	鮭のムニエル フレッシュトマトソース	精白米 鮭 塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油 トマト 玉ねぎ レモン汁 バジル じゃがいも チーズ サラダ菜	
	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	
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 砂糖 醤油 みりん 酒	
4(水)	鶏肉の チーズパン粉焼き	精白米 鶏肉 塩 粒マスタード マヨネーズ パン粉 パルメザンチーズ パセリ	小麦 卵乳
	じゃがいもの煮付け	じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	人参のシリシリ	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
5(木)	回鍋肉	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 甜麺醤 片栗粉 サラダ油	卵
	大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ きゅうり レモン汁 マヨネーズ 塩	
	黄桃缶	黄桃缶	
6(金)	鶏ごぼう天	精白米 鶏肉 ごぼう 生姜 醤油 酒 ごま油 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油 人参	小麦 卵
	なすとピーマンの 味噌炒め	なす ピーマン 酒 砂糖 味噌 ごま油 サラダ油	
	たくあんのおかか和え	たくあん 鰹節 ごま	
9(月)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ ピーマン 黄パプリカ 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	小麦 卵乳
	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 マヨネーズ 砂糖 塩	
	さつま芋のレモン煮	さつまいも レモン汁 酒 砂糖 塩	
10(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 サラダ油	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 サラダ油	
	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	
11(水)	イタリアン ポークソテー	精白米 豚肉 小麦粉 塩 こしょう スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦
	フジリケチャップ パスタ	フジリ ケチャップ マヨネーズ みりん オリーブ油	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり 塩 ゆかり	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
24(火)	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 中濃ソース	
	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	小麦
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖	
25(水)	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	
	なすの田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリーンピース	
	きゅうりの生姜もみ	きゅうり 生姜 酢 砂糖 塩	
26(木)	ジューシーハンバーグ	精白米 豚挽肉 牛挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 ケチャップ パン粉 ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー 片栗粉	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	
	パイナップル	パイナップル	
27(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 中濃ソース	
	金平ごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	小麦
	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	
28(土)	鶏南蛮	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨ ネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 レタス 水菜 赤パプリカ	
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 人参 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	コールスロー	人参 キャベツ 玉ねぎ スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
30(月)	鶏のチリソース煮	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 ブロッコリー	小麦 エビ
	大根餅	大根 こねぎ 桜エビ 鰹節 塩 小麦粉 片栗粉 醤油	
	きゅうりの塩麹漬け	きゅうり 塩 塩麹	

※「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12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。

【9月のメニューのうち生野菜に関しては、安全上の観点から除外させていただいております。】