

ラボ弁 予定献立表 ～ 10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 |
|-------|------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1(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 | 小麦 卵 乳 |
| | 野菜炒めの卵とじ/ウィンナーと玉ねぎの炒め物 | 豚挽肉 もやし 人参 卵 塩 醤油 砂糖 サラダ油 ケチャップ サラダ菜 /ウィンナー 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう | |
| | 梨 | 梨 | |
| 16(水) | ジューシーハンバーグ | 精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう パン粉 卵 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 片栗粉 フロッコリー | 小麦 卵 |
| | わかめサラダ | わかめ もやし キャベツ 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油 | |
| | キャロット寒天 | 人参 寒天 砂糖 レモン汁 オレンジジュース | |
| 17(木) | ポークチャップ | 精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく コンソメ ウスターソース ケチャップ 酒 サラダ油 | 卵 |
| | 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 | |
| | さつまいもの甘煮 | さつまいも 砂糖 醤油 | |
| 18(金) | 鶏のから揚げ | 精白米 鶏肉 酒 醤油 みりん 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 | 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 | |
| | 蒸しパン | ホットケーキミックス 豆乳 サラダ油 | |
| 19(土) | 鶏の照焼き | 精白米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 卵 サラダ油 | 卵 |
| | 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 | |
| | キャベツのレモン酢 | キャベツ 塩 レモン汁 醤油 | |
| 21(月) | 鱈の野菜あんかけ | 精白米 鱈 酒 醤油 生姜 サラダ油 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ ガラスープ 砂糖 オイスターソース 酢 片栗粉 サラダ菜 | 小麦 卵 乳 |
| | 切干大根 | 切干大根 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん | |
| | 白菜の浅漬け | 白菜 砂糖 塩 醤油 酢 昆布茶 | |

※「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時までにはラボ事務所までご連絡ください。

| 日付 | メニュー | 原材料 | アレルギー |
|-------|----------------|----------------------------------------------------------|--------------|
| 23(水) | トンカツ | 精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ ケチャップ 中濃ソース | 小麦 卵 |
| | ニラ玉 | にら ごま 卵 サラダ油 塩 こしょう 醤油 | |
| | ぶどう | ぶどう | |
| 24(木) | 鱈の変わりパン粉焼き | 精白米 鱈 ウスターソース 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 フロッコリー | 卵 |
| | 春雨サラダ | 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま ごま油 | |
| | わかめのおかか炒め | わかめ 鰹節 生姜 オリーブ油 醤油 | |
| 25(金) | 鮭のソテー～タルタルソース～ | 精白米 鮭 塩 こしょう サラダ油 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁 | 卵 |
| | お肉と根菜の金平 | 豚肉 れんこん 人参 ごま油 みりん 酒 塩 ごま | |
| | 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 | |
| 26(土) | 豚肉のハニーマスタード焼き | 精白米 豚肉 塩 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも サラダ油 | 卵 |
| | キャロットラペ | 人参 レーズン 酢 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう | |
| | 卵焼き | 卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 | |
| 29(火) | 肉巻き | 精白米 豚肉 いんげん えのき 人参 小麦粉 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん サラダ油 ミニトマト | 小麦 卵 乳 |
| | 切干大根サラダ | 切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 塩 酢 醤油 ごま こしょう | |
| | 冬瓜の煮物 | 冬瓜 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油 | |
| 30(水) | 親子煮 | 精白米 鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 醤油 砂糖 海苔 みつば | 小麦 卵 乳 |
| | 竹輪のチーズフライ | 竹輪 プロセスチーズ 小麦粉 パン粉 サラダ油 | |
| | きゅうりの浅漬け | きゅうり 塩 刻み昆布 | |
| 31(木) | 豆腐の真砂揚げ | 精白米 豆腐 海老 酒 鶏挽肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ ひじき 卵 塩 片栗粉 サラダ油 砂糖 醤油 酢 みりん | 卵 乳 エビ |
| | 小松菜の海苔和え | 小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま | |
| | ミルクわらび餅風 | 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉 砂糖 塩 | |