

ラボ弁 予定献立表 ～ 12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(土)	チンジャオロース	精白米 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	卵
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
9(月)	鶏のから揚げ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	いんげんのおかか和え	いんげん 醤油 みりん 鰹節	
10(火)	ポークソテー	精白米 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 ミニトマト じゃがいも	
	南瓜とひじきのサラダ	かぼちゃ ひじき れんこん 大根 塩 オリーブ油	
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
11(水)	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 塩 こしょう キャベツ 中濃ソース	小麦
	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	
	かぶのゆかり和え	かぶ 塩 ゆかり かぶの葉	
13(金)	鶏の照り焼き野菜添え	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 水菜	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌	
	みかん寒	オレンジジュース 寒天 砂糖 みかん缶	
14(土)	ソースかつ	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 みりん りんごジュース 砂糖	小麦乳
	もやしと小松菜のナムル	小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま ごま油	
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	
16(月)	ミートボールのトマトソース煮	精白米 牛挽肉 豚挽肉 サラダ油 玉ねぎ 塩 こしょう パン粉 卵 ケチャップ ナツメグ 豆腐 トマトジュース コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 ブロッコリー 片栗粉	小麦卵乳
	ほうれん草と人参のナムル	ほうれん草 醤油 人参 みりん 酢 ごま油 ごま	
	竹輪のチーズ焼き	竹輪 マヨネーズ チーズ	
17(火)	チンジャオロース	精白米 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	
	大根の金平	大根 大根の葉 サラダ油 醤油 みりん 砂糖	
	煮豆	大豆 砂糖 塩	
18(水)	大根めし / いわしのかば焼き	精白米 大根 大根の葉 鶏肉 厚揚げ 醤油 塩 / いわし サラダ油 醤油 みりん 小麦粉 酒 生姜 砂糖 こねぎ もやし	小麦乳
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ 玉ねぎ しめじ サラダ油 味噌 みりん 酒 砂糖 チーズ	
	ぱくぱくきゅうり	きゅうり 醤油 酢 ごま油 砂糖	
20(金)	お楽しみ弁当 (クッキー付き) (フライドチキン、クリスマスピ ラフ、ブロッコリーのペペロ ニー風、蒸しパンいちごジャ ムサンド)	精白米 トマト水煮 玉ねぎ ウインナー スイートコーン コンソメ オリーブ油 ピーマン 赤パプリカ 塩 / 鶏肉 にんにく 牛乳 卵 コンソメ 塩 オールスパイス パプリカ / ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 / ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 イチゴジャム / バター 小麦粉 卵 砂糖	小麦卵乳

※「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。