

ラボ弁 予定献立表 ~ 2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(金)	鮭フライ	精白米 鮭 塩 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 乳
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも 人参 いんげん 糸こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー 玉ねぎ サラダ油 砂糖 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
8(土)	チキンかつ	精白米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース	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	
	竹輪と玉ねぎのケチャップ炒め	竹輪 玉ねぎ ごま油 にんにく ケチャップ 酢	
10(月)	スパニッシュオムレツ	精白米 卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油 サラダ菜	小麦 卵 乳
	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	大豆の煮もの	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油	
12(水)	焼きそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 サラダ油 ガラスープ ウスターソース ケチャップ 醤油 青のり	小麦
	竹輪揚げ/オレンジ	竹輪 小麦粉 サラダ油 サラダ菜/オレンジ	
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま油 塩	
13(木)	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 ミニトマト	乳
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 酢 塩 こしょう サラダ油	
	みかん寒	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
14(金)	ミートローフ(チーズのせ)	精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 スイートコーン チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 片栗粉 サラダ菜	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 塩 砂糖	
	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	
15(土)	鶏のから揚げ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉	乳
	大根と人参の和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも スイートコーン 醤油 バター サラダ油	
17(月)	豚の味噌漬	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	
	キャベツとたまねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	
	大根の煮物	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
18(火)	ポークチャップ	精白米 豚肉 塩 酒 にんにく サラダ油 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖 こしょう ブロッコリー	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
	パイナップル	パイナップル	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
19(水)	白身魚の香草パン粉焼き	精白米 鱈 塩 パン粉 パセリ にんにく パルメザンチーズ オリーブ油 サニーレタス ミニトマト	小麦 卵 乳 エビ
	ポパイサラダ	ほうれん草 スイートコーン ハム 醤油 こしょう 塩 酒 レモン汁 砂糖 サラダ油	
	大根餅	大根 こねぎ おきあみ 鰹節 塩 片栗粉 醤油 サラダ油 小麦粉	
20(木)	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 サラダ油 にら もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	
	れんこんサラダ	れんこん 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ 塩 こしょう	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
21(金)	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 ごま油 ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 サラダ菜	卵
	ごぼうサラダ	ごぼう 人参 赤いんげん豆 ひよこ豆 ごま 塩 こしょう マヨネーズ	
	きゅうりの塩麹漬	きゅうり 塩麹 塩	
22(土)	タコライス	精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト	卵
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油	
	もやしのナムル	もやし 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま	
25(火)	ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉(シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ) トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう 刻み昆布 人参 きゅうり 塩 サラダ油 醤油 酢 砂糖	
	南瓜の含め煮	かぼちゃ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
26(水)	かやくごはん	精白米 煮干し 鶏肉 油揚げ 人参 しいたけ ごぼう 醤油 酒 塩 みりん	
	ポークソテー/ほうれん草の胡麻和え	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 サラダ菜 じゃがいも/ほうれん草 ごま 醤油 砂糖	
	いちご	いちご	
27(木)	肉巻き	精白米 豚肉 いんげん えのき 人参 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん サラダ菜 小麦粉	小麦
	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	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
28(金)	チキンライス	精白米 鶏肉 コンソメ 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ピーマン	小麦 卵 乳
	お魚コロッケ/白菜の浅漬	はんぺん 玉ねぎ スイートコーン 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ パン粉 サラダ油 サラダ菜/白菜 砂糖 塩	
	牛乳寒	牛乳 寒天 砂糖 みかん缶	

※「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時まででラボ事務所までご連絡ください。