

ラボ弁 予定献立表 ~ 7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(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、バター、サラダ油、こしょう、ケチャップ、砂糖、ピーマン	卵乳
	オムレツ	卵、塩、バター、サラダ油、牛乳、ケチャップ	
	人参の甘酢漬け / じゃがの蒸し焼き	人参、レーズン、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう / じゃがいも、サラダ油、塩、こしょう	
2(木)	鶏の照り焼き	精白米、鶏肉、サラダ油、みりん、醤油、にんにく、あんずジャム、れんこん、人参、鰹節、煮干し、なす、酒	小麦
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	
3(金)	ポテトコロッケ	精白米、じゃがいも、卵、牛挽肉、豚挽肉、玉ねぎ、塩、ナツメグ、牛乳、小麦粉、サラダ油、キャベツ、中濃ソース、パン粉	小麦 卵乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ、グリーンピース、醤油、砂糖、鰹節、煮干し、片栗粉	
	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	
4(土)	豚キムチ	精白米、豚肉、豆腐、ごま油、キムチ、にら、砂糖、醤油、味噌、サニーレタス、ごま	乳
	人参の金平	人参、生姜、ごま油、醤油	
	しめじのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
6(月)	豚肉の帯広風炒め	精白米、豚肉、醤油、砂糖、酒、みりん、オリーブ油	卵
	ラタトゥイユ	ベーコン、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、玉ねぎ、塩、こしょう、オリーブ油、にんにく、唐辛子、トマト水煮、コンソメ	
	人参のシリシリ	人参、ツナ、卵、みりん、醤油、サラダ油	
7(火)	七タちらし	精白米、酢、砂糖、卵、塩、こしょう、サラダ油、ハム、きゅうり、スイートコーン	小麦 卵乳
	鶏とごぼうの天ぷら	鶏肉、ごぼう、生姜、醤油、酒、ごま油、卵、片栗粉、サラダ油、小麦粉	
	すいか / とうもろこし	すいか / とうもろこし	
8(水)	カツオのごまがらめ	精白米、カツオ、生姜、にんにく、酒、醤油、片栗粉、サラダ油、砂糖、白ごま、黒ごま	小麦
	ポテトサラダ	じゃがいも、グリーンピース、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	竹輪煮	ちくわぶ、竹輪、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
9(木)	鶏のトマトクリーム煮	精白米、鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、トマト水煮、牛乳、砂糖、コンソメ、玉ねぎ、オリーブ油、バター、生クリーム	小麦 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	
	いんげんのおかか醤油和え	いんげん、醤油、みりん、鰹節	
10(金)	豚肉の味噌マヨ焼き	精白米、豚肉、味噌、マヨネーズ、酒、醤油、砂糖、ごま油、いんげん	小麦
	ひじきと大豆の煮物	大豆、ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	小松菜の煮びたし	小松菜、鰹節、煮干し、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、塩	
11(土)	麻婆豆腐	精白米、豚挽肉、豆腐、ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、甜麺醤、豆板醤、砂糖、醤油、酒、ガラスープ、片栗粉	乳
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	竹輪とコーンのソテー	竹輪、スイートコーン、バター	
13(月)	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、サラダ油、マヨネーズ、パセリ、オリーブ油、パン粉	小麦 卵乳
	ウインナーと玉ねぎのケチャ	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	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、鰹節、煮干し、サラダ油、青のり	
14(火)	豚肉のネギ塩炒め	精白米、豚肉、酒、長ねぎ、片栗粉、ごま油、レモン、ガラスープ、にんにく、こしょう、塩、醤油、酢、ごま	小麦
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり、わかめ、みかん缶、酢、砂糖、醤油	
	大豆の煮豆	大豆、刻み昆布、砂糖、塩、醤油	
15(水)	生姜焼き	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、キャベツ	小麦
	ひじきのサラダ	ひじき 人参、きゅうり、スイートコーン、マヨネーズ、塩	
	オレンジ	オレンジ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
16(木)	BBQチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、みりん、醤油、ブロッコリー	卵
	じゃがいもの金平	じゃがいも、サラダ油、人参、ごぼう、こんにゃく、酒、砂糖 醤油、ごま	
	煮卵	卵、ケチャップ、中濃ソース、砂糖	
17(金)	鱈の竜田揚げ	精白米、鱈、醤油、酒、みりん、片栗粉、青のり、キャベツ、中濃ソース、サラダ油	小麦
	千草和え	小松菜、えのき、人参、ごま油、みりん、醤油	
	みかん寒	オレンジジュース、寒天、砂糖、みかん缶	
18(土)	鶏メンチ	精白米、鶏挽肉、塩、こしょう、サラダ油、小麦粉、パン粉、玉ねぎ、キャベツ、中濃ソース	小麦 卵
	もやしと人参のナムル	もやし、人参、ごま油、醤油、みりん、酢、ごま	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、鰹節、煮干し、サラダ油	
20(月)	シューシーハンバーグ	精白米、豚挽肉、牛挽肉、卵、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、ナツメグ、豆腐、スイートコーン、バター、じゃがいも、中濃ソース、砂糖	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	
	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー、塩	
21(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、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油、サラダ油、片栗粉	小麦
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、レモン汁、塩	
	小松菜のごま和え	小松菜、ごま、醤油、砂糖	
22(水)	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、水菜	小麦
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
	ほうれん草と人参のナムル	ほうれん草、人参、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま	
25(土)	ドライカレー	精白米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、サラダ油、にんにく、生姜、カレー粉、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	小麦
	大根とツナのサラダ	大根、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょう、醤油、酢	
	さつまいもの金平	さつまいも、ごま油、砂糖、酒、みりん、醤油、ごま	
27(月)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ	乳
	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	
	スナックエンドウの酢味噌和え	スナックえんどう、酢、味噌、砂糖	
28(火)	味噌カツ	精白米、豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、サラダ油、味噌、りんごジュース、砂糖、いんげん	小麦
	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	
	五目煮豆	大豆、人参、こんにゃく、昆布、グリーンピース、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
29(水)	チキンステーキ	精白米、鶏肉、塩、こしょう、サラダ油、じゃがいも、酒、砂糖、醤油、オイスターソース、ケチャップ、ブロッコリー	小麦
	和風パスタ	マカロニ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、サラダ油、にんにく、塩、醤油、海苔	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ、塩昆布、レモン汁、塩、ごま油	
30(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、水菜、小麦粉、片栗粉	小麦
	青菜とシラスのあえ物	小松菜、しらす、人参、みりん、砂糖、鰹節、煮干し、醤油	
	パイナップル (シロップ漬け)	パイナップル	
31(金)	マンモスパーク	精白米、ごぼう、豚挽肉、牛挽肉、卵、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、ナツメグ、豆腐、コンソメ、中濃ソース、酒、オリーブ油	小麦 卵
	コンソメポテト	じゃがいも、サラダ油、塩、コンソメ、いんげん	
	スティック野菜	大根、人参、塩	