

ラボ弁予定献立表 ~ 2021年1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
8(金)	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	エビ
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 砂糖 酒 みりん	
	オレンジ	オレンジ	
9(土)	ポークソテー	精白米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース サラダ菜 トマト ジャがいも	
	人参のサラダ	人参 玉ねぎ ツナ サラダ油 マヨネーズ 醤油 みりん	
	きゅうりの浅漬け	きゅうり 塩 昆布	
12(火)	豚肉の味噌漬け	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ 赤玉ねぎ	
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 酢	
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油	
13(水)	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 中濃ソース	小麦
	ピーマンと人参の味噌炒め	ピーマン 人参 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	
	大豆のツナサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩	
14(木)	豚肉のすき焼き煮	精白米 豚肉 厚揚げ 長ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	卵
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	
15(金)	鶏のチリソース	精白米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖	卵乳
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
	スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 生クリーム 牛乳 卵	
16(土)	フィッシュ&チップス	精白米 鱈 ジャがいも サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 レモン ベーキングパウダー 炭酸水 粒マスタード 卵 マヨネーズ 玉ねぎ リーフレタス	小麦 卵乳
	もやしのサラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	
18(月)	鱈のフライ~タルタルソース	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	小麦 卵
	五目きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 れんこん しらたき 唐辛子 いんげん サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油	
	小松菜のおひたし	小松菜 醤油 みりん 砂糖 鰹節	
19(火)	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ プロックリー	
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	パイン缶	パイン缶	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(水)	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 ハブリカ粉 ヨーグルト プロックリー	卵乳
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 こしょう 塩	
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	
21(木)	鯨の甘酢あんかけ	精白米 鯨 片栗粉 サラダ油 ピーマン 長ねぎ 人参 酢 醤油 鰹節 煮干し 酒 みりん 砂糖	小麦 卵乳
	ウインナーと玉ねぎの炒め物	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	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
22(金)	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
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリンピース 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	
	もやしのナムル	もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま	
23(土)	煮込みハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ 豆腐 トマト水煮 ケチャップ しめじ 砂糖 片栗粉 人参 プロックリー	小麦 卵
	白菜のサラダ	白菜 ツナ 砂糖 ガラスープ 醤油 酢 マヨネーズ こしょう ごま	
	煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	
25(月)	野菜たっぷりミートローフ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ 豆腐 ピーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 人参	小麦 卵
	プロックリーのペペロンチーノ風	プロックリー 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天	
26(火)	鶏肉のグリル~きのごソース	精白米 鶏肉 塩 しめじ えのき しいたけ サラダ油 バター 醤油 みりん 鰹節 煮干し 片栗粉 小ねぎ	乳
	じゃがいもといんげんのガーリックソテー	じゃがいも いんげん にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油	
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
27(水)	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 長ねぎ 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
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	
	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	
28(木)	鶏肉のマーマレード焼き	精白米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム 片栗粉 人参 砂糖 塩	
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 ターメリック サラダ油	
	じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
29(金)	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 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	ばくばくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖	