

ラボ弁予定献立表 ～ 2021年3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(月)	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	乳
	刻み昆布の金平	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油	
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう	
2(火)	豚肉の中華風焼き	精白米 豚肉 砂糖 醤油 酒 オイスターソース にんにく サラダ油 もやし	卵
	ほうれん草の卵とし	ほうれん草 卵 鰹節 醤油 みりん	
	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	
3(水)	炊き込みピラフ／鶏の唐揚げ	精白米 スイートコーン ツナ 赤パプリカ いんげん コンソメ 塩／鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖	
	黄桃寒天	黄桃缶 寒天 砂糖	
11(木)	回鍋肉	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	
	人参と切干大根のなます	人参 切干大根 酢 砂糖 塩 ごま	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
18(木)	鶏メンチ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 キャベツ トマト	小麦
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	オレンジ	オレンジ	