

ラボ弁予定献立表 ～ 2021年 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(木)	<b>鱈の野菜あんかけ</b>	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 しめじ 人参 ピーマン 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 バター	小麦 卵 乳
	ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう	
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	
2(金)	<b>ポークチャップ</b>	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 ブロッコリー	
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖	
	パイナップル	パイナップル	
3(土)	<b>ポークソテーチーズのせ</b>	精白米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう	小麦 卵 乳
	大根ときゅうりのサラダ	大根 きゅうり ハム ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	
	さつまいもの金平	さつまいも 砂糖 サラダ油 醤油	
5(月)	<b>生姜焼き</b>	精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	小麦 卵 乳
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 酒	
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
6(火)	<b>鮭のホイル焼き</b>	精白米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	卵 乳
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
7(水)	<b>七塔ちらし／鶏の唐揚げ</b>	精白米 酢 砂糖 塩 ごま 人参 鰹節 煮干し 鰹節 酒 醤油 きゅうり スイートコーン / 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけい いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
8(木)	<b>鰹の竜田揚げ</b>	精白米 鰹 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり もやし サラダ油	
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 唐辛子 いんげん ごま油 酒 砂糖 醤油 サラダ油	
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
9(金)	<b>鶏メンチ</b>	精白米 鶏挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース サラダ油	小麦
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	オレンジ	オレンジ	
10(土)	<b>タンドリーチキン</b>	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 パプリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー	小麦 卵 乳
	ごぼうのから揚げ	ごぼう 小麦粉 片栗粉 醤油 生姜 にんにく サラダ油	
	卵焼き	卵 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 砂糖 みりん	
12(月)	<b>バーベキューチキン</b>	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	
	ズッキーニと玉ねぎのおかか炒め	ズッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう 鰹節 みりん 醤油 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	
13(火)	<b>チンジャオロース</b>	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	
	ごまツナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
	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	